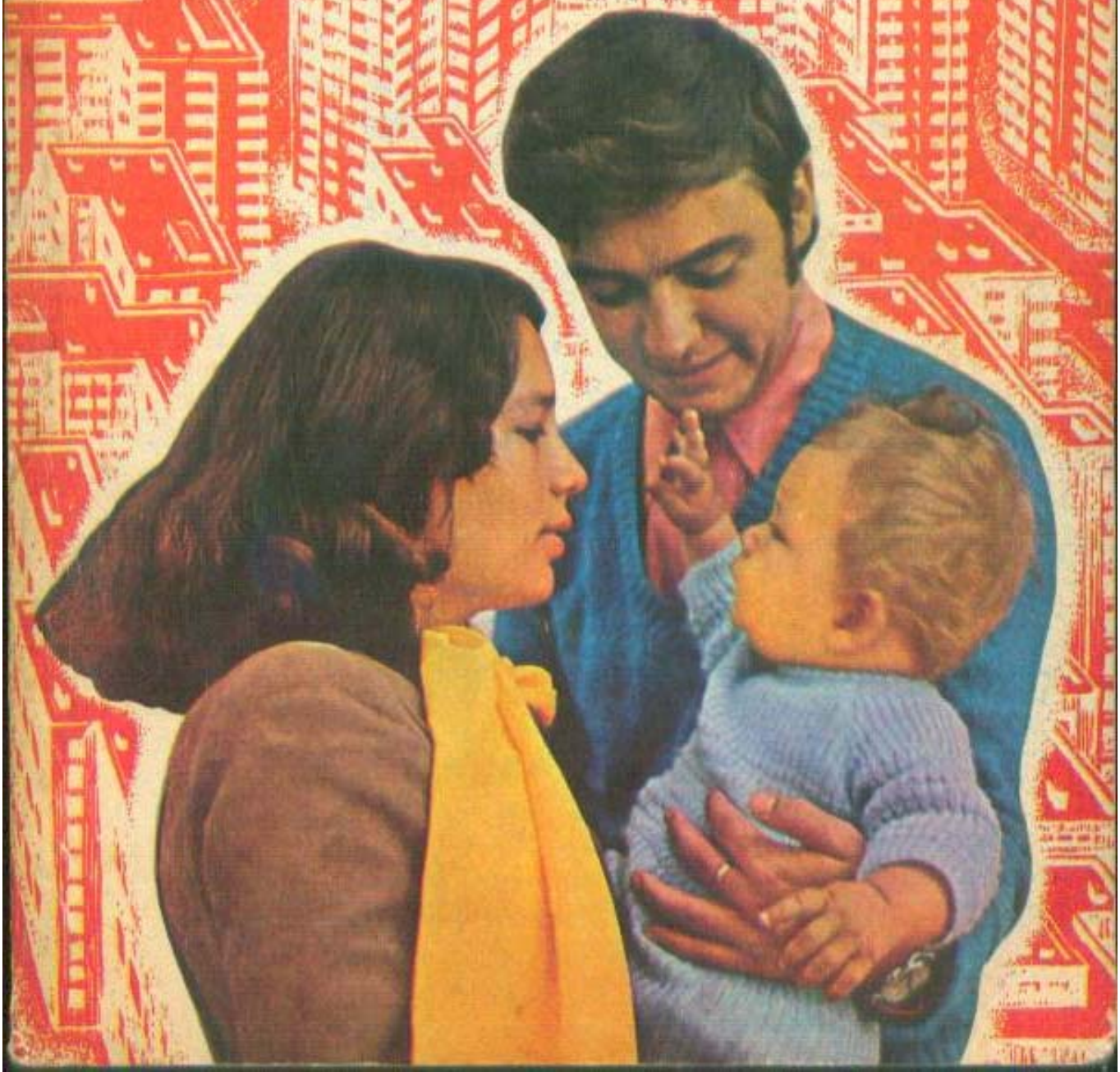
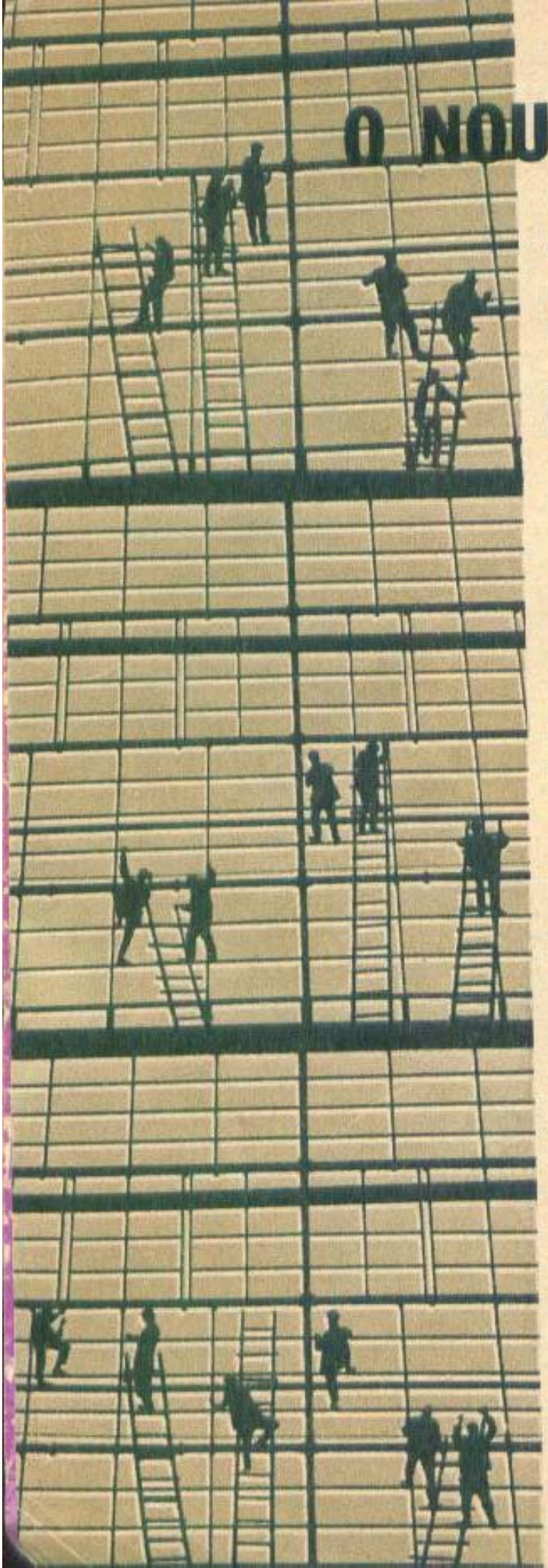
ALMANAHUL
ÎNTREGII FAMILII

ALMANAH
femeia
1977



CEAUSESCU PCR
PARTIDUL COMUNIST ROMÂN
ÎNAINTE



O NOUĂ TREAPTĂ A TIMPULUI NOSTRU EROIC

LINA CIOBANU,
președinta Consiliului Național al Femeilor

La porțile fiecărui an nou ne oprim o clipă gîndul asupra a ceea ce am înfăptuit și proiectăm cu optimism și însuflețire pentru noua treaptă a destinului nostru și al țării — marcată de timp —, alte sarcini, noi perspective. Cu fiecare an, continuăm la cote și mai înalte — încordîndu-ne și mai puternic brațele, mințile — edificarea pe pămîntul României — vatra noastră de viață, de muncă și de împliniri — a celei mai prospere și mai umane civilizații, civilizația socialistă și comunistă. Cu toții, bărbați și femei — români, maghiari, germani și de alte naționalități —, ca o singură ființă, însuflețiți de puternicul atașament și de dragoste fierbinte față de partidul comunist, față de tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele republicii, ne aflăm angajați cu întregul nostru elan creator în transpunerea în viață a Cartei de aur a națiunii socialiste — Programul partidului. Înfăptuim neabătut prevederile cuprinse în Planul național unic de dezvoltare economico-socială a României pe anii 1976—1980, amplificînd considerabil realizările de pînă acum obținute de poporul nostru în toate domeniile. Rezultatele acumulate încă de la începutul acestui cincinal, caracterizat prin afirmarea puternică în economia națională a cuceririlor revoluției tehnico-științifice contemporane, confirmă pe deplin realismul sarcinilor propuse, hotărîrea neclintită a întregului popor de a nu precupeți nici un efort pentru ca România să devină tot mai bogată, mai puternică, pentru ca viața tuturor celor ce locuiesc pe aceste plaiuri să fie din ce în ce mai luminoasă. Zilnic, noi colective de oameni ai muncii raportează îndeplinirea și depășirea prevederilor stabilite în planul pe acest an. Fie că este vorba despre creșterea producției industriale, sporirea productivității muncii sau strîngerea și adăpostirea recoltelor, fie de noi realizări în cercetarea științifică, în învățămînt sau în înflorirea artei și a culturii, toate exprimă pași importanți pe drumul bunăstării materiale și spirituale a poporului, pe drumul așezării României la loc de cinste în rîndul țărilor lumii.

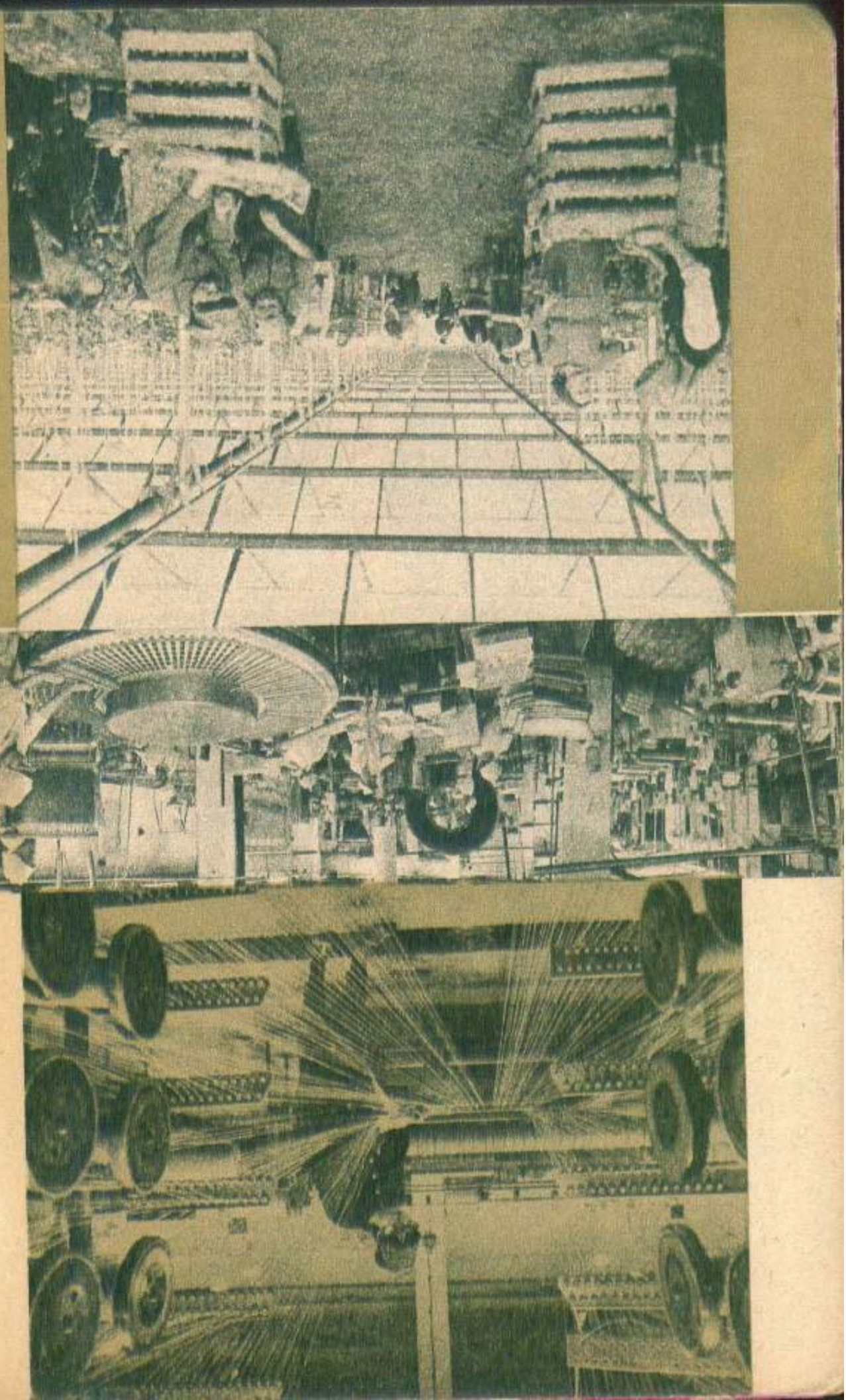
Este știut că toate marile înfăptuiri, perspectivele strălucite ce chezășuiesc dezvoltarea țării sînt nemijlocit legate de ampla activitate politică, organizatorică și ideologică a partidului, care, acționînd ferm și cu clarviziune științifică, în spiritul concepției materialismului dialectic și istoric, aplicate în mod creator la condițiile concrete ale țării noastre, și-a îndeplinit și își îndeplinește cu cinste misiunea

istorică, revoluționară, de a conduce oamenii muncii în grandioasa operă de construire a societății socialiste și comuniste. Întărirea rolului conducător al partidului în realizarea grandioaselor obiective stabilite pentru perioada actuală de dezvoltare a țării reprezintă chezășia înfăptuirii cu succes a Programului făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate și a înaintării României spre comunism. Marile victorii dobîndite în construirea unei vieți noi, de bunăstare și fericire, sînt indisolubil legate în conștiința poporului de activitatea neobosită, pătrunsă de pilduitor patriotism și pasiune revoluționară, desfășurată în fruntea partidului și a statului de tovarășul Nicolae Ceaușescu, de contribuția sa hotărîtoare la fundamentarea politicii interne și externe a țării. Un strălucit model de viață și de angajare socială și politică îl reprezintă pentru milioanele de femei ale patriei tovarășa Elena Ceaușescu, proeminentă personalitate politică și științifică, de ale cărei îndrumări și sprijin se bucură în mod nemijlocit și statornic mișcarea de femei.

Ne stăpînește un puternic simțămînt de mîndrie și satisfacție că în această măreață operă istorică, de neîncetată zidire a vieții noastre noi, femeile se află în rîndurile active, în cadrul eforturilor întregului popor, la tot ce se înfăptuiește în România. Păstrăm cu neasemuită bucurie și cu profundă recunoștință minunatele cuvinte de apreciere rostite de tovarășul Nicolae Ceaușescu, în încheierea lucrărilor Congresului educației politice și al culturii socialiste: **«Vă rog să-mi permiteți să folosesc acest prilej pentru a aduce un cald omagiu femeilor, mamelor, acelora care în nașterea copiilor și educarea tinerei generații, în toate sectoarele de activitate — în fabrică, pe ogoare, în laboratoare, în învățămînt, în activitatea obștească și politică — sînt prezente cu puternica lor personalitate, cu înflăcărarea proprie femeilor, aducînd o contribuție la tot ceea ce realizăm, la tot ceea ce vom realiza în întreaga activitate viitoare».** Această deosebită prețuire constituie un însuflețitor îndemn pentru milioanele de femei de pe pămîntul patriei de a ridica la cote și mai înalte participarea noastră la realizarea marilor obiective ce stau în fața poporului.

Cu actualul cincinal, pentru îndeplinirea căruia ne pregătim să trecem în al doilea an, cutezăm și mai mult pe drumul plin de responsabilitate față de ziua de azi și de mîine, trasat de Congresul al XI-lea, drumul unei înalte civilizații și prosperități. Continuarea în ritm intens și la indici calitativi superiori a dezvoltării și modernizării bazei tehnico-materiale a societății, avînd ca element prioritar, determinant, dezvoltarea industriei, pe întreg teritoriul țării, impune o muncă rodnică și devotată, o înaltă competență și dăruire profesională din partea tuturor. Se dezvoltă intensiv agricultura, accentuîndu-se procesul de modernizare și înzestrare tehnică a acestei importante ramuri a economiei naționale. Pe baza dezvoltării potențialului economic al țării va crește necontenit nivelul de trai material și spiritual al poporului. În anul 1980, comparativ cu 1975, retribuția reală a oamenilor muncii va fi cu 18—22 la sută mai mare, veniturile țărănimii cu 20—29 la sută, vor spori pensiile, alocațiile pentru copii, se va trece la reducerea treptată a duratei săptămînii de lucru la 42—44 de ore. Expresie grăitoare a grijii partidului nostru pentru ridicarea bunăstării poporului, Programul privind producția și desfacerea către populație a bunurilor de consum va asigura condiții mai bune pentru satisfacerea, la un nivel calitativ superior, a cerințelor oamenilor muncii, corespunzător dezvoltării economiei, creșterii venitului național.

Analizînd stadiul aplicării hotărîrilor de creștere a rolului femeii în viața economică, politică și socială a țării, recent, Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. a apreciat că există încă neajunsuri în realizarea integrală a programului privind intensificarea participării femeilor la activitatea din



Tovarășul Nicolae Ceaușescu împreună cu tovarășa Elena Ceaușescu au vizitat Tîrgul internațional de primăvară — Tibco-'76, unde le-au fost prezentate de către tovarășa Lina Ciobanu, ministrul industriei ușoare, noi produse ale întreprinderilor din această ramură.

întreprinderi și instituții și a stabilit ca pe baza unor programe concrete să se acționeze de îndată, cu mai multă fermitate, pentru promovarea în funcții de conducere de partid și de stat, în organizații de masă și obștești a unor cadre din rîndul femeilor, pe măsura pregătirii lor profesionale și politice. Noi măsuri au fost luate pentru intensificarea integrării femeilor în întreprinderi și instituții, cuprinderii lor în procesul de calificare, perfecționare și specializare în producția bunurilor materiale, precum și în asigurarea pe mai departe a condițiilor corespunzătoare de ocrotire și protecția muncii, de ordin social — dezvoltarea creșelor și căminelor, a prestărilor de servicii, a producției de utilaje și aparate menite să ușureze activitatea casnică etc.

Este limpede că toate bunurile materiale și spirituale, condițiile de viață spre care aspirăm nu apar de la sine, nu le vom primi în dar de la nimeni, ci trebuie realizate de noi înșine, de întregul popor. Efortul perfecționării noii noastre civilizații trebuie să pornească de la efortul autoperfecționării fiecăruia, al ridicării conștiinței la înalțele exigențe și cerințe ale societății. Viața politică, socială și spirituală cunoaște o efervescență puternică, punînd în evidență faptul că partidul nostru concepe înaintarea pe calea socialismului și comunismului ca un proces complex, care are drept componentă esențială dezvoltarea democrației socialiste, educarea unui om nou, cu o înaltă conștiință revoluționară, cu un ridicat nivel de cunoaștere. Un moment remarcabil, cu profunde rezonanțe în conștiința națiunii, l-a constituit Congresul educației politice și al culturii socialiste. Expunerea tovarășului Nicolae Ceaușescu, strălucit model de clarviziune, realism și spirit revoluționar, a dat o orientare de largă perspectivă întregii munci politico-educative, de ridicare a conștiinței socialiste a maselor, constituind programul activității viitoare a partidului și statului, a tuturor organizațiilor de masă și obștești, a întregului nostru popor. Înfăptuirea Programului de măsuri pentru aplicarea hotărîrilor Congresului al XI-lea al partidului și ale Congresului educației politice și al culturii socialiste în domeniul ideologic și cultural-educativ, traducerea în viață a orientării privind integrarea învățămîntului cu cercetarea și producția vor constitui factori importanți în nobila operă de formare a omului nou, constructor al celei mai drepte și mai umane societăți pe pămîntul României.

În acest cadru, Consiliul Național, comitetele și comisiile femeilor au datoria de înaltă responsabilitate de a promova în activitatea lor un stil de muncă viu, dinamic, mobilizator, de a acționa în mod mai eficient la mobilizarea maselor de femei pentru edificarea marilor obiective ale cincinalului, la creșterea necontenită a rolului femeilor în viața politică, economică și socială, la prezența lor tot mai activă în forurile de decizie ale societății. Păsind în al doilea an al cincinalului se impun eforturi sporite — în calitatea noastră de producători și beneficiari — pentru realizarea indicatorilor de plan, acționîndu-se cu hotărîre și spirit de răspundere pentru utilizarea intensivă a capacităților de producție, îmbunătățirea calității și modernizarea produselor, pentru reducerea cheltuielilor materiale și ridicarea eficienței economice. Activitatea politico-educativă a comitetelor și comisiilor femei-

lor trebuie să se intensifice în rîndul maselor de femei în scopul asigurării unei depline ordini și discipline în producție, pentru instituirea acelui climat muncitoresc în colectivele de muncă, esențial pentru realizarea tuturor obiectivelor economice propuse, ca și pentru întronarea normelor eticii și echității socialiste. Comitetele și comisiile femeilor de la sate au în această perioadă sarcina ca, împreună cu ceilalți factori locali, să militeze cu fermitate pentru mobilizarea la lucru a întregii suflări a satelor — în special la strîngerea recoltei și pregătirea terenului pentru campaniile viitoare —, respectîndu-se cu fermitate indicațiile partidului și legile statului.

O deosebită importanță au acțiunile de bună gospodărire a localităților, pentru ca satele și orașele patriei să se prezinte la un înalt standard de civilizație, pentru ca ridicarea bunăstării și cerințele spirituale ale oamenilor să se reflecte în mod corespunzător și în chipul așezărilor în care aceștia își duc viața. Femeile au dat de nenumărate ori dovada spiritului lor gospodăresc, a interesului și priceperii pentru buna gospodărire a localităților țării. Dar și aici există un domeniu larg de activitate pentru comitetele și comisiile femeilor, pentru ca fiecare femeie să simtă o datorie cetățenească de a veghea

Gesturi de aleasă prețuire, dragoste și stimă muncitorească.

la curățenia și înfrumusețarea locuințelor și străzilor, pentru ca frumosul și civilizația să devină un atribut de viață pînă în cel mai îndepărtat colț al țării. Același cîmp larg de activitate oferă organizațiilor noastre de femei cultivarea creației populare, înființarea și dezvoltarea producției artizanale, cu specific local, în spiritul celor mai autentice tradiții strămoșești.

Ne aflăm în plină construcție a viitorului țării, iar construcția, știm, presupune eforturi. Ridicarea acestui măreț edificiu cere muncă neobosită, energie creatoare, eroism. Perspectivele care se deschid patriei — și implicit nouă înșine, vieții fiecăruia dintre noi — sînt minunate. Totul depinde de rodnicia muncii noastre. Vom face totul spre a perfecționa activitatea în așa fel ca realizarea planurilor însuflețitoare stabilite de partid să prindă viață, iar în marșul creator al poporului femeile țării să ocupe un loc cît mai demn, pe măsura puterilor și capacității lor. Să fim exemple de conduită și abnegație în muncă, să ne creștem, ca mame, copii buni, să zidim familii trainice și să fim fericite cu acea fericire luminoasă care decurge din conștiința datoriei împlinite.

DATE IMPORTANTE – 1977

24 ianuarie 1859
—Unirea Principatelor Române
26 ianuarie 1918
—S-a născut tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretar general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România
ianuarie 1527
—450 de ani de la prima domnie a lui Petru Rareș, domn al Moldovei între anii 1527—1538 și 1541—1546
ianuarie 1927
—50 de ani de la crearea, din inițiativa P.C.R., a Ajutorului Muncitoresc Român
8—21 februarie 1907
—Marea răscoală a țăranilor din România (70 de ani)
10 februarie 1947
—30 de ani de la semnarea Tratatului de pace dintre România și Puterile Aliate și Asociate, României recunoscîndu-i-se drepturile legitime asupra Transilvaniei de Nord
februarie 1933
—Luptele revoluționare ale muncitorilor petroliști și ceferiști din România
6 martie 1945
—Instaurarea primului guvern democratic — guvern revoluționar democratic cu pronunțat caracter muncitoresc-țărănesc din istoria României
8 martie
—Ziua internațională a femeii
19—20 martie 1922
—Crearea Uniunii Tineretului Comunist din România (55 de ani)
31 martie 1893
—Constituirea partidului politic al clasei muncitoare — Partidul Social-Democrat al Muncitorilor din România
martie 1437
—A izbucnit marea răscoală de la Bobîlna a țăranilor români și maghiari din Transilvania împotriva feudalilor (540 de ani)
22 aprilie 1870
—S-a născut V.I. Lenin
27—30 aprilie 1962
—Încheierea cooperativizării agriculturii (15 ani)
1 mai
—Ziua solidarității internaționale a celor ce muncesc, ziua frăției muncitorilor de pretutindeni
2 mai
—Ziua tineretului din Republica Socialistă România
5 mai 1818
—S-a născut Karl Marx
8 mai 1921
—Crearea Partidului Comunist Român
7—9 mai 1927
—50 de ani de la Congresul general al Federației Partidelor Socialiste din România, la care se creează, prin unificarea acestora, Partidul Social-Democrat din România (P.S.D.R.)
9 mai 1877
—Proclamarea independenței de stat a României (100 de ani)
9 mai 1945
—Ziua victoriei împotriva fascismului. Capitularea Germaniei hitleriste
1 iunie
—Ziua internațională pentru apărarea copilului
19—21 iulie 1972
—A avut loc conferința națională a P.C.R. (5 ani)
iulie-august 1917
—Victoria repurtată de trupele române asupra cotropitorilor imperialiști pe frontul de la Mărăști, Mărășești și Oituz (60 de ani)
23 August 1944
—Eliberarea României de sub dominația fascistă. Sărbătoarea națională a Republicii Socialiste România
3—4 octombrie 1922
—A avut loc Congresul al II-lea al P.C.R. (55 de ani)
25 octombrie
—Ziua Forțelor Armate ale Republicii Socialiste România
7 noiembrie 1917
—Victoria Marii Revoluții Socialiste din Octombrie (60 de ani). Sărbătoarea națională a Uniunii Republicilor Sovietice Socialiste
28 noiembrie 1820
—S-a născut Friedrich Engels
1 decembrie 1918
—Unirea Transilvaniei cu România
6—8 decembrie 1967
—A avut loc Conferința Națională a P.C.R. (10 ani)
30 decembrie 1947
—Abolirea monarhiei și proclamarea Republicii Populare Române (30 de ani). La 21 august 1965 țara noastră a devenit Republica Socialistă România.

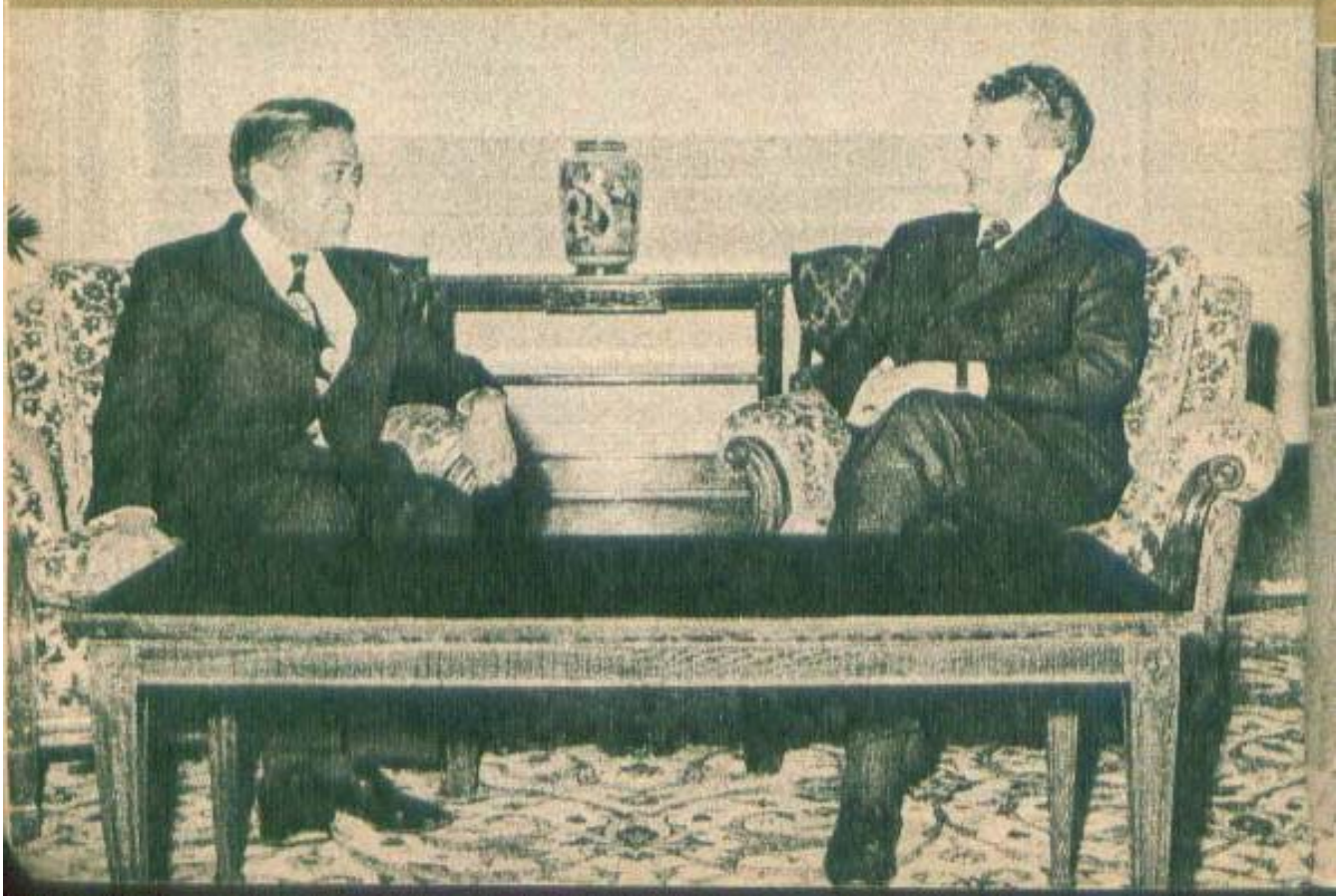
GLASUL ROMÂNIEI, GLAS AL PĂCII, COLABORĂRII, SOCIALISMULUI

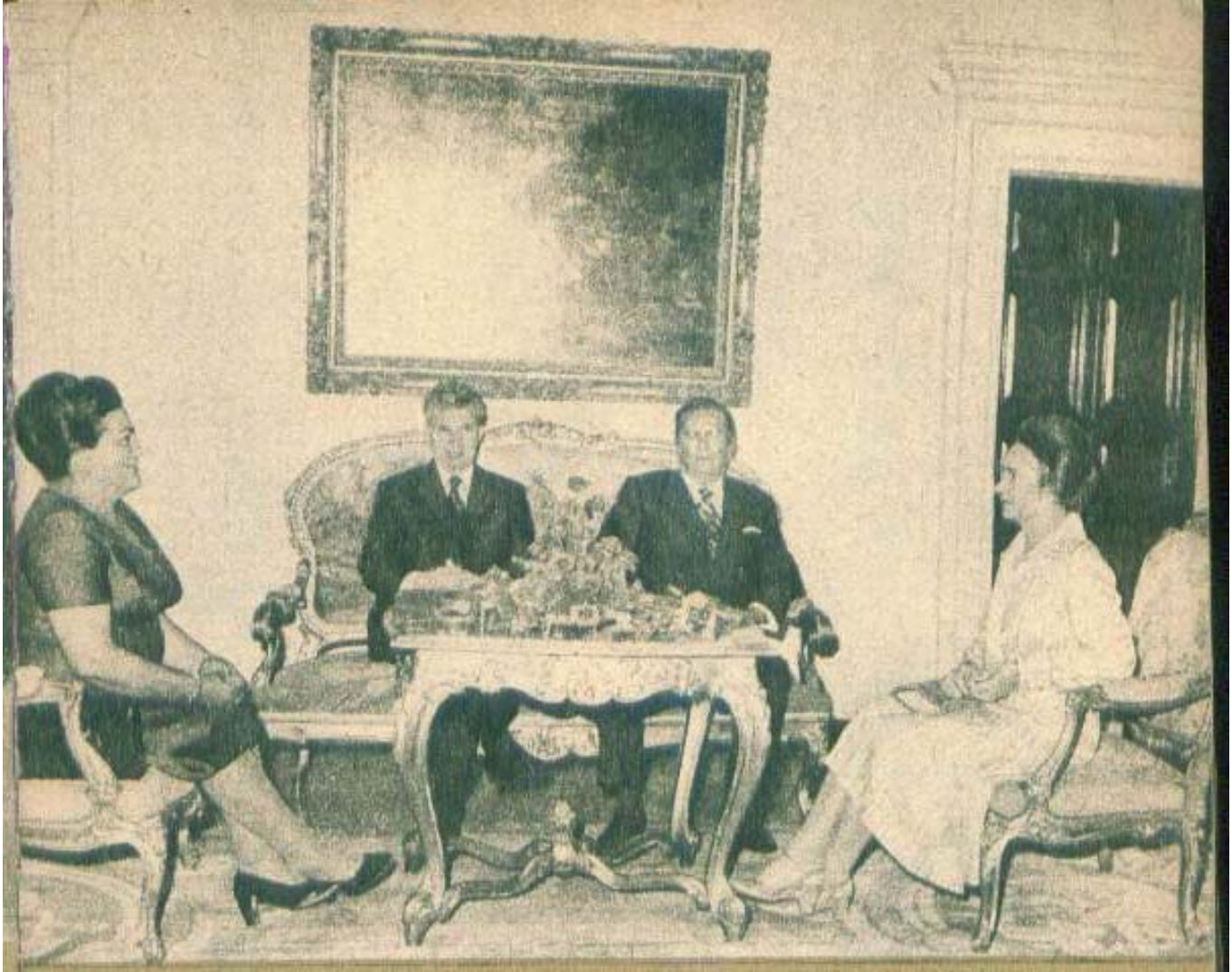
omânia a devenit astăzi o prezență activă, constructivă, de înalt prestigiu internațional în viața omenirii. Țara noastră întreține relații diplomatice și consulare cu 128 de state și relații economice cu peste 130 de state, de pe toate continentele. România face parte din circa 70 de organizații internaționale guvernamentale și participă activ la activitatea a peste 500 de organizații neguvernamentale. În întreaga lume este apreciată politica externă a României socialiste — o politică principială, dinamică, de înalt prestigiu internațional, în a cărei făurire și promovare rolul hotărîtor și meritul principal revin secretarului general al partidului, președintele Republicii, tovarășul Nicolae Ceaușescu. O însemnătate excepțională în cadrul promovării politicii externe românești o reprezintă vizitele de prietenie făcute și în decursul acestui an de către tovarășul Nicolae Ceaușescu, împreună cu tovarășa Elena Ceaușescu, în mai multe țări. De asemenea, un loc însemnat îl dețin primirile și convorbirile la înalt nivel, la București, cu conducători din numeroase țări. În toate aceste prilejuri sînt afirmate principiile politicii externe ale partidului și statului nostru. România socialistă, participînd activ la viața internațională, este ferm hotărîtă să-și aducă întreaga contribuție la soluționarea constructivă a marilor probleme care preocupă lumea contemporană, la promovarea de relații noi între state, bazate pe principiile deplinei egalități în drepturi, respectului independenței și suveranității naționale, renunțării la forță și la amenințarea cu forța. Țara noastră acționează cu consecvență pentru extinderea relațiilor cu toate țările socialiste, cu statele în curs de dezvoltare, precum și cu țările capitaliste dezvoltate, în spiritul principiilor coexistenței pașnice. În activitatea sa internațională, România pune pe prim plan înfăptuirea securității și colaborării în Europa în spiritul documentelor Conferinței general-europene. De asemenea, se pronunță în mod constant pentru amplificarea eforturilor și inițiativelor menite să stimuleze atît relațiile bilaterale cît și o largă conlucrare multilaterală între statele din Balcani.

Una din premisele politicii externe românești o constituie aprecierea faptului că progresul, pacea și securitatea sînt nemijlocit legate de lupta pentru lichidarea subdezvoltării, pentru abolirea vechii politici imperialiste, colonialiste care a generat grave decalaje și inechități în raporturile dintre state, pentru instaurarea noii ordini economice internaționale, care să asigure o mai rapidă dezvoltare a tuturor țărilor — și în primul rînd a celor rămase în urmă —, accesul lor neîngrădit la cuceririle civilizației. În acest context este apreciată în întreaga lume politica realistă și dinamică a țării noastre, bogata activitate desfășurată în sensul rezolvării constructive a tuturor marilor probleme ale lumii de azi, la care trebuie să participe în mod imperios fiecare țară, indiferent de mărime sau de orînduire socială, în condiții de deplină egalitate.

Tovarășul Nicolae Ceaușescu și-a petrecut o parte a concediului de odihnă în Uniunea Sovietică, la invitația C.C. al P.C.U.S. Cu acest prilej s-a întîlnit în Crimeea cu tovarășul Leonid Ilici Brejnev, secretar general al C.C. al P.C.U.S.

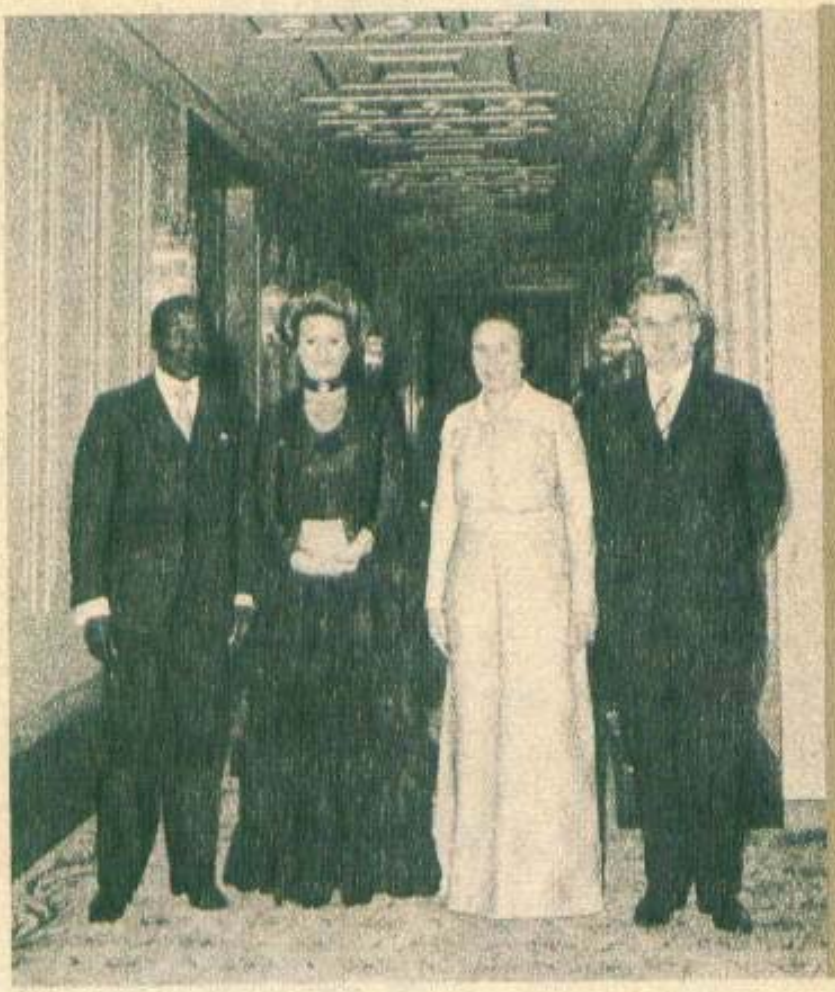
Președintele Nicolae Ceaușescu a primit delegația Consiliului Mondial al Păcii, condusă de Romesh Chandra, secretar general al Consiliului.





Continuînd tradiționalele și rodnicele întîlniri româno-iugoslave la cel mai înalt nivel, a avut loc vizita de prietenie a tovarășului Nicolae Ceaușescu împreună cu tovarășa Elena Ceaușescu în R.S.F. Iugoslavia.

Tovarășa Elena Ceaușescu, membru al Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R., s-a întîlnit cu tovarășa Maria Eugenia Neto, soția președintelui Republicii Populare Angola, care ne-a vizitat țara.



Sub semnul evoluției fructuoase a relațiilor de colaborare dintre România și Senegal, a avut loc în țara noastră vizita oficială de prietenie a președintelui Leopold Sedar Senghor, împreună cu soția, Colette Senghor.

Vizita în Turcia a președintelui Nicolae Ceaușescu, împreună cu tovarășa Elena Ceaușescu, a constituit un nou și semnificativ moment al dialogului româno-turc la nivelul cel mai înalt.

Sub auspiciile bunelor relații de prietenie și colaborare româno-siriene, la București au avut loc convorbiri între președintele Nicolae Ceaușescu și președintele Hafez Al-Assad, secretarul general al Partidului Baas Arab Socialist, președintele Republicii Arabe Siriene.

Tovarășul Nicolae Ceaușescu, președintele Republicii, împreună cu Maiestatea Sa Baudouin, regele belgienilor, aflat într-o vizită oficială în țara noastră.

EDUCAȚIE, CONȘTIINȚĂ, ACȚIUNE

MARIA GROZA,
membră a Biroului Consiliului Național al Femeilor

Întotdeauna munca, nevoia sau apoi setea de cunoaștere, sesizarea și aprofundarea cauzelor obiective, reale ale fenomenelor naturii și societății, acțiunea în consecință au determinat progresul omenirii în diferitele etape ale existenței sale, în limitele orînduirilor care s-au succedat de-a lungul istoriei. Minți luminate, idei înaintate au călăuzit drumul spre progres, iar adevărații lui realizatori au fost întotdeauna masele populare, a căror acțiune socialismul a situat-o la o valoare superioară, datorită specificului nou al acestei orînduiri care a eliberat omul de exploatare, de asuprire, de ignoranță și înapoiere, transformîndu-l în constructor conștient al propriei sale existențe.

Continuarea la un nivel incomparabil a activității închinate înaintării pe calea progresului și civilizației socialiste, într-o epocă cum este cea pe care o trăim, caracterizată printr-o mobilitate și accelerare fără precedent a evoluției sale, solicită, fără îndoială, un asemenea grad de pregătire, de cultură, de conștiință care să-i permită fiecărui cetățean să se ridice la nivelul înțelegerii procesului permanent înnoitor.

Călăuzitor al operei revoluționare complexe de construire a socialismului în țara noastră, Partidul Comunist Român și-a axat activitatea ideologică pe studierea fenomenelor și a schimbărilor ce se produc continuu atît în societatea românească, cît și în dezvoltarea lumii contemporane, reușind astfel să stabilească în fiecare etapă, în mod științific, pe baza concluziilor desprinse, strategia dezvoltării economice și sociale a țării, întreaga politică internă și internațională.

Pornind de la adevărul bine cunoscut că în edificarea noii orînduiri rolul hotărîtor îl au masele de oameni ai muncii, că socialismul și comunismul se construiesc cu poporul, pentru popor, pentru om, în expunerea prezentată la primul Congres al educației politice și al culturii socialiste — eveniment cu semnificație deosebită în viața social-politică a României —, tovarășul Nicolae Ceaușescu sublinia că **«...partidul nostru pune în centrul atenției formarea omului nou, folosirea tuturor mijloacelor de care dispune societatea pentru ridicarea continuă a nivelului general de cultură — profesional, politic, științific — al maselor largi populare, pentru înarmarea temeinică a constructorilor socialismului cu cele mai avansate cuceriri ale geniului uman, cu cunoașterea legilor obiective ale dezvoltării sociale».**

Acestui țel major îi sînt închinate ideile și indicațiile cuprinse în expunerea secretarului general al partidului, considerată pe bună dreptate de congres drept document de o deosebită însemnătate teoretică și practică pentru activitatea politico-ideologică și cultural-educativă, pentru întreaga operă a construcției socialiste, la parametrii exigențelor sporite ale actualei etape de dezvoltare a țării noastre. Realizării acestui țel îi este consacrat și Programul de măsuri pentru aplicarea hotărîrilor Congresului al XI-lea al partidului și ale Congresului educației politice și al culturii socialiste, în domeniul muncii ideologice, politice și cultural-educative.

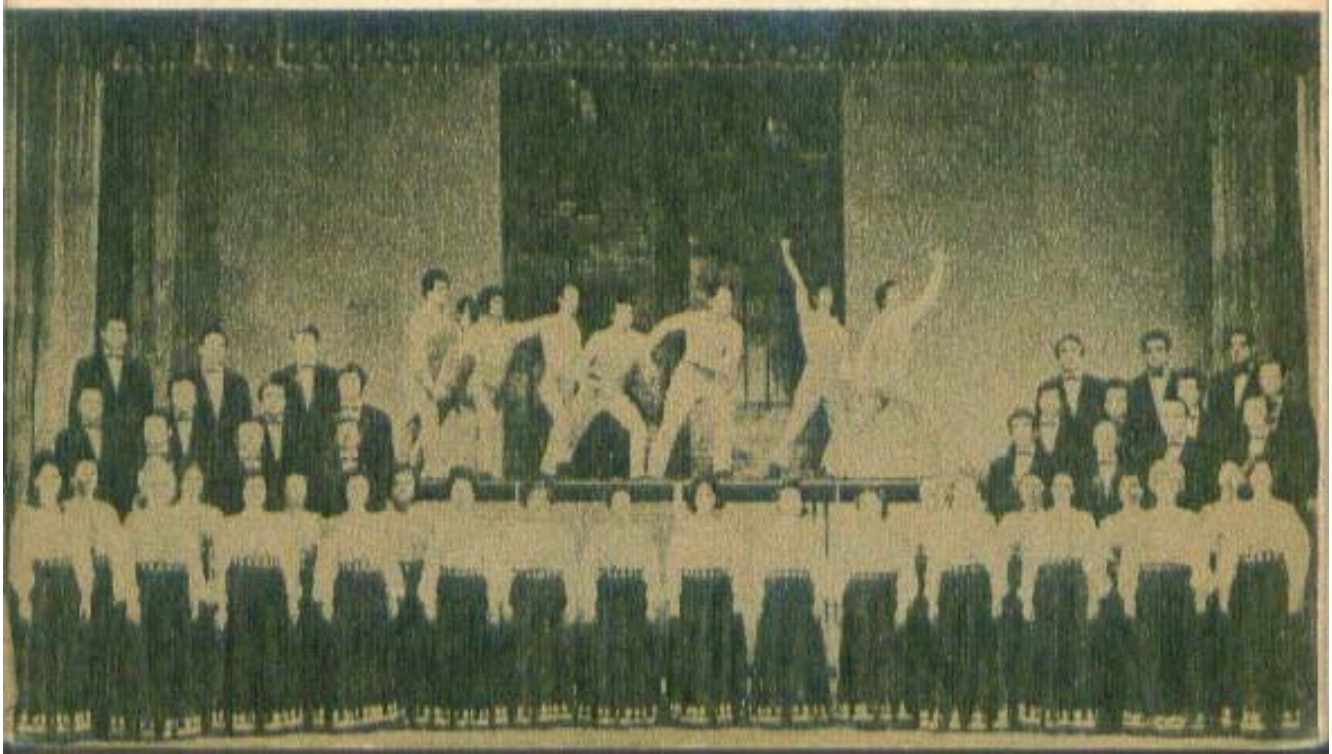
Știut este că în cadrul efortului susținut al între-

gului popor pentru înfăptuirea vastei opere de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate, în întreaga viață socială a țării, femeile sînt chemate — în calitatea lor de cetățeni cu drepturi și îndatoriri egale — să participe cu toată hărnicia, capacitatea, competența lor. Programul adoptat de Congresul al XI-lea al P.C.R. relevă drept una din marile cuceriri ale socialismului în țara noastră **«asigurarea deplinei egalități în drepturi pentru masele de femei, crearea condițiilor în vederea afirmării în toate domeniile de activitate ale societății a energiei și potențialului creator al femeilor».**

Printre condițiile fundamentale preconizate în acest scop se situează și ridicarea permanentă a nivelului lor de instruire, de pregătire profesională și politică, dezvoltarea continuă a conștiinței lor socialiste și înarmarea lor cu concepția științifică a materialismului dialectic și istoric, lărgirea orizontului de cultură, educarea lor în spiritul principiilor eticii și echității socialiste, al umanismului revoluționar, care, situînd omul în centrul întregii preocupări, concepe afirmarea și dezvoltarea personalității umane în cadrul dezvoltării societății în ansamblul ei.

Sînt obiective importante, care se realizează în procesul muncii sociale și se înscriu totodată în contextul activității politico-educative desfășurată, sub îndrumarea și conducerea partidului, pentru toți cetățenii, de către instituțiile de cultură, organizațiile de masă și obștești, găsind forme specifice de influențare în acțiunile și manifestările proprii organizate de Consiliul Național, comitetele și comisiile femeilor, cu sprijinul celorlalți factori educaționali. Rezultatele remarcabile obținute pînă în prezent pe linia creșterii rolului femeilor în viața economică, politică și socială a țării, a afirmării lor reale în viața societății, a participării la conducerea ei, la luarea deciziilor, a promovării lor în funcții de conducere se datoresc nu în mică măsură atenției acordate ridicării permanente a nivelului lor de pregătire profesională, politică, cultural-științifică, eforturilor de autoperfecționare în cadrul activității sociale.

La Congresul educației politice și al culturii socialiste s-au făcut aprecieri pozitive cu privire la întreaga activitate politico-educativă desfășurată pînă în prezent. Au fost semnalate, totodată, o serie de deficiențe serioase, care au impus reconsiderarea acestei activități în ansamblul ei în lumina



Programului ideologic al partidului, parte integrantă a Programului de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism și în acest cadru și a celei desfășurate în rîndul femeilor, pentru ca prin aceasta să contribuie în mai mare măsură la afirmarea lor pe o treaptă superioară, așa cum o cere întreaga dezvoltare economică și socială, așa cum o indică conducerea partidului. După cum s-a arătat la congres, Consiliului Național al Femeilor, celorlalte organizații componente ale Frontului Unității Socialiste le revine în actuala etapă un rol sporit în acest domeniu, ele trebuind să acorde în viitor toată atenția muncii de educație și cultură în rîndul maselor largi, îndeosebi al femeilor și tineretului.

Pentru ca activitatea să fie într-adevăr la nivelul cerințelor, este important să se asigure cuprinderea mai amplă și mai sistematică a femeilor la acțiunile de informare politică, la manifestările educative organizate pentru toți oamenii muncii, să se facă mai mult pentru dezvoltarea spiritului lor militant, revoluționar, a conștiinței lor socialiste. Cunoașterea temeinică a Programului partidului, a cuvîntărilor tovarășului Nicolae Ceaușescu, a celorlalte documente de partid și de stat, a legilor țării este o cerință esențială a situării femeilor în rîndul elementelor înaintate, la locul de muncă, în întreaga activitate socială.

Dacă avem în vedere ponderea tot mai mare a componentei științifice în activitatea de formare și educare a omului nou, în asigurarea progresului întregii societăți, într-o epocă ce se caracterizează printr-un nemaiîntîlnit progres al științei și tehnicii, înțelegem cît de necesar este să se acorde o atenție mult mai mare răspîndirii în forme adecvate în rîndul maselor de femei a cunoștințelor în domeniul de referință.

Prin cuvîntul la Congresul educației politice și al culturii socialiste, tovarășa academician Elena Ceaușescu făcea apel la participarea mai activă a oamenilor de știință la activitatea ideologică și de educație politică a maselor largi populare în spiritul concepției revoluționare a partidului despre lume și viață. Sîntem pe deplin convinse că de aportul lor prețios pot beneficia în mai mare măsură și Consiliul Național, și comitetele femeilor, cu atît mai mult cu cît știut este că numărul femeilor în rîndul oamenilor de știință, cultură, artă a crescut considerabil.

În procesul amplu de educare a maselor de femei un loc de seamă ocupă dezvoltarea responsabilității lor în familie, în creșterea și educarea copiilor, în asigurarea tinereții și viitorului națiunii noastre.

De măsura în care fiecare femeie va înțelege că cea mai mare menire a omului este de a-și pune întreaga capacitate în slujba progresului patriei, că munca, activitatea socială utilă constituie factorul esențial al progresului, al formării conștiinței socialiste, al educării moral-politice, al formării personalității umane depinde și modul în care femeile, ca mame și cetățene, vor reuși la rîndul lor să insufle copiilor, tinerei generații dragostea și respectul față de muncă.

Din ambele unghiuri cred că trebuie privită și educația patriotică a femeilor, și educația lor internaționalistă, în sensul înțelegerii acelui adevăr că dragostea și devotamentul față de patrie, apărarea

intereselor propriului popor, dezvoltarea cuceririlor sale revoluționare constituie criteriul fundamental al internaționalismului. Și apoi să nu uităm că sentimentul nobil al dragostei de patrie se dezvoltă în strînsă legătură cu activitatea închinată creării de noi valori materiale și spirituale pe plaiurile noastre strămoșești.

Totodată, formarea concepției materialist-științifice, combaterea ideilor și mentalităților conservatoare, mistice, retrograde, promovarea curajoasă a noului în gîndire și practica socială, îmbogățirea orizontului de cultură generală se impun tot mai mult ca obiective fundamentale ale acțiunilor educative organizate pentru femei.

Nu vor avea decît de cîștigat femeile dacă atît cluburile «Femina», lectoratele, cercurile de educație socialistă cît și celelalte forme de activitate educativă specifice își vor îmbogăți tematica cu subiecte care să răspundă obiectivelor de mai sus.

Casele de cultură, cluburile, căminele culturale pot oferi un cadru mult mai activ pentru organizarea manifestărilor cultural-educative dedicate femeilor, după cum situația obiectivă, reală cere acordarea unei atenții mult mai mari femeilor din cartierele mai îndepărtate ale marilor orașe și municipii, din orașele mici sau din satele îndepărtate dornice să primească un sprijin mai concret în pregătirea și formarea lor.

Ne preocupă și așteptăm ca operele literar-artistice, mijloacele de informare în masă să reflecte în mod mai veridic și mai complex viața, activitatea, problematica femeii contemporane, noile ei trăsături caracteristice. Aceasta nu ar face decît să sporească funcția lor educativă, contribuția lor la eliminarea rămășițelor unor mentalități retrograde, care mai răbufnesc pe alocuri, cu privire la rolul și locul femeii în societate.

Să cultivăm în continuare în rîndul femeilor virtuțile caracteristice poporului nostru, cinstea, corectitudinea, omenia, disciplina, relațiile de întrajutorare, celelalte trăsături ale moralei socialiste, pe care dezvoltîndu-le vom ajuta întreaga societate să se desăvîrșească.

Este o muncă de mare răspundere, pe care, incontestabil, înființarea consiliilor de educație politică și cultură socialistă, ca organisme de partid și de stat, o va impulsiona. Este o operă generoasă, umanistă, care nu trebuie să facă obiectul unor preocupări temporare, sporadice, întîmplătoare, ci se cere desfășurată în mod sistematic, cu continuitate și perspectivă, privită, repet, ca o condiție și o premisă a ridicării nivelului de cultură și civilizație al întregului popor. Este rezonanța actuală a vechiului dicton care spune că cine educă un bărbat educă un om, cine educă o femeie educă o națiune.

O cer dezvoltarea multilaterală a țării noastre, lărgirea continuă a democrației socialiste, creșterea rolului femeilor în viața socială, care ne onorează și pe care trebuie să o onorăm. Ne îndeamnă pe acest drum caldul mesaj adresat de secretarul general al partidului în cuvîntarea la încheierea lucrărilor Congresului educației politice și al culturii socialiste, aprecierea făcută cu privire la prezența femeilor în toate sectoarele de activitate, cu puternica lor personalitate, cu înflăcărarea care le este proprie, la contribuția lor nemăsurată «**la tot ceea ce realizăm, la tot ceea ce vom realiza în întreaga activitate viitoare**».

ANUAR FEMININ

Adăugăm și în acest an, sub genericul anuarului, cîteva din prezențele active și mai ales implicările feminine în evenimentele anului 1974, primul an al cincinalului afirmării revoluției tehnico-științifice, primul din istoria unei noi etape în dezvoltarea țării, în urcușul ei pe culmi tot mai înalte ale civilizației socialiste.

TRIPLĂ ANIVERSARE

Cînd s-a sărbătorit, în iulie, «Ziua constructorilor de mașini», semn de stimă și aleasă prețuire pe care partidul și statul nostru o acordă acestui detașament de frunte al clasei muncitoare, gîndul m-a purtat la ELENA GHEORGHIU. O cunoscusem cu puțin timp înainte la Brăila. Întreprinderea de utilaj greu «Progresul» își aniversa semicentenarul. Tehniciana Elena Gheorghiu își sărbătorea propriii ei 20 de ani de muncă în acest colectiv al constructorilor de excavatoare și alte utilaje grele. Două decenii de cînd lucrează neîntrerupt în același loc de muncă, la secția de rotărie.

— De fapt nu sînt brăileancă, numai soțul este. M-a adus pentru doi ani și uite, intru în al 21-lea. Între timp am devenit și mamă, am o fată studentă în anul IV la Energetică!

— *Ceea ce nu vă împiedică, după cum mi s-a spus, să participați la procesul de înnoire și modernizare a producției, la introducerea progresului tehnic: sînteți autor al unei inovații privind găurirea și filetarea osiilor montate care, aplicată, a dus la creșterea productivității muncii în secția dv.*

— Mai exact, la operația de filetat. Inovația, la care, vă rog să precizați, m-a ajutat și șeful secției, s-a născut dintr-o absolută necesitate. Pînă nu de mult noi lucram un singur fel de osii, pe rulmenți. Pe măsură ce producția s-a dezvoltat și diversificat, beneficiarii au început să ne solicite osii mai multe și mai ales osii montate, adică speciale, care necesitau filetări suplimentare. Am lucrat întîi cu două mașini, pentru ca să răzbim, pe urmă m-am gîndit, m-am consultat cu șeful secției și așa s-a născut dispozitivul care, în aceeași unitate de timp, face trei operații în loc de una. Aproape că am dublat capacitatea de prelucrare a osiilor pe un schimb. După cum vedeți, nu am făcut un lucru extraordinar, am încercat numai să găsesc o soluție, să răspund unei necesități a producției. Nu puteam face altfel. Pentru că, de pildă, uitați, numai în luna aceasta (iulie) avem o comandă, de la Uzina de vagoane C.F.R. din Arad pentru R.D. Germană, alta pentru Iran.

PLĂMĂDIM UN OM NOU PE MELEAGURILE SĂLAJULUI

Prof. MARIA PITICĂ, secretar al Comitetului județean Sălaj al P.C.R., a fost unul din cei 6 600 de lucrători și activiști din sfera propagandei, educației și culturii care au participat, și unul din cei 300 de vorbitori ce au luat cuvîntul la primul Congres al educației politice și al culturii socialiste ținut la începutul lunii iunie — eveniment de epocală importanță în viața partidului, în gîndirea revoluționară a societății noastre socialiste.

— *Ce a însemnat pentru comunista Maria Pitică primul Congres al educației politice și al culturii socialiste?*

— A amplificat, la dimensiuni greu de exprimat în cuvinte, bucuria și mîndria de a aparține acestui timp și acestui pămînt carpato-danubian. Magistrala expunere a tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, analiză de o profundă rigoare marxist-leninistă, este străbătută de la un capăt la altul de patos revoluționar, o strălucită sinteză a etapei pe care o străbatem. Programul de măsuri pentru aplicarea hotărîrilor Congresului al XI-lea al partidului și ale Congresului educației politice și al culturii socialiste, în domeniul muncii ideologice, politice și culturali-educative ne îndeamnă permanent să privim cu responsabilitate comunistă și patriotică ceea ce avem de îndeplinit în opera de făurire a omului nou, pe cît de complexă, pe atît de necesară. Aceasta cu atît mai mult cu cît Sălajul, județul în care m-am născut, muncesc și trăiesc, va cunoaște în acest cincinal o dezvoltare industrială de cinci ori mai mare decît cea realizată în răstimpul a o sută de ani, cîți au trecut de la prima sa constituire ca județ.

— *Ce a însemnat pentru femeia, pentru mama Maria Pitică?*

— Ca femeie, ca mamă, socotesc istoricele documente ale Congresului un prețios izvor de hrană spirituală pentru educarea tinerelor generații în spiritul unor convingeri și atitudini înaintate, revoluționare. Și cînd visez la anul 2000 văd România ca o imensă grădină, neasemuit de bogată și frumoasă, în care copiii noștri de azi și nepoții de mîine vor trăi și munci ca adevărați pa-

trioți și internaționaliști, oameni harnici, comuniști de omenie. Congresul mi-a relevat încă o dată rostul și rolul femeii în societatea noastră socialistă. Sînt astăzi mai conștientă că pentru a ne făuri o economie puternică, într-un ritm accelerat, e nevoie să plămădim un om nou, să facem din fiecare locuitor de pe plaiurile străvechi ale Sălajului un participant activ și conștient la vasta operă de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate, de înaintare spre comunism.

NU E UȘOR SĂ CONDUCI O FERMĂ

NICULINA PÎRVU era **tehnician agronom doar de cîteva luni cînd a venit în Tia Mare. La vîrsta de 18 ani a primit conducerea unei brigăzi de cîmp. Pînă azi, timp de 12 ani, a condus mereu aceeași brigadă. În ultimul timp, prin noua organizare a muncii și producției, brigada a fost transformată în fermă, iar ea** șef de **fermă numită Niculina Pîrvu.**

— *Și în acest an, ferma pe care o conduceți, Niculina Pîrvu, este în fruntea celorlalte cinci atît în ce privește participarea oamenilor la lucru cît și a producțiilor realizate. Cum reușiți?*

— Mai întîi aș vrea să precizez că a conduce o fermă într-o unitate agricolă mare, așa cum este a noastră, nu este deloc ușor, cum s-ar crede de cei neinițiați. Trebuie să organizezi activitatea a peste 150 de oameni, să chibzuiești cu maturitate folosirea fiecărui hectar de pămînt, și sînt cîteva sute, să răspunzi de realizarea sarcinilor de plan stabilite. Apoi și în situații mai dificile tot șeful de fermă trebuie să ia hotărîri rapide, de îndeplinirea cărora depinde uneori soarta recoltei. Știți ce este esențial? Nu spun o noutate, dar este adevărat. Să știi să lucrezi cu oamenii, să-i înțelegi, să ți-i apropii, să-i simți alături de tine la bine și la greu, iar ei să te simtă la fel. Sînt de cîțiva ani și președinta comisiei femeilor din cooperativă. Împreună ne sfătuim, împreună muncim să obținem recolte din ce în ce mai bune. Ele vor răsplăti sîrădaniile unui an întreg. Ne vom menține printre cooperativele agricole fruntașe din județul Olt. Așa vom avea sentimentul că ne-am împlinit datoria, neprecupețind nimic pentru a face și în această parte de sud a țării pămîntul mai rodnic.

ÎNDEMN LA AUTOPERFECȚIONARE

Tezele de excepțională însemnătate formulate în expunerea secretarului general al partidului nostru, tovarășul Nicolae Ceaușescu, la primul Congres al educației politice și al culturii socialiste, au devenit un prețios îndrumar și pentru activitatea politico-educativă și cultural-științifică a comitetelor și comisiilor de femei din județul Harghita, ne asigură ILONA PETHŐ, membră a Biroului Consiliului Național al Femeilor, președinta Comitetului județean al femeilor Harghita.

— După cum se subliniază și în Programul de măsuri

pentru aplicarea hotărîrilor Congresului al XI-lea al partidului și ale Congresului educației politice și al culturii socialiste în domeniul muncii ideologice, politice și cultural-educative, ridicarea generală a nivelului de cunoaștere constituie o premisă esențială pentru lichidarea concepțiilor învechite și a prejudecăților, a superstițiilor și a misticismului. Ne-am străduit ca în munca de răspîndire a cunoștințelor științifice, ca formă de educație a maselor de femei, să căutăm nu numai să transmitem un cumul de cunoștințe, dar să și îndemnăm femeile spre autoinstruire, autoperfecționare. Deoarece cred că formarea și dezvoltarea unei concepții științifice, înaintate, despre viață, natură și societate nu se poate rezolva numai prin însușirea unui volum de cunoștințe, de legi, de adevăruri noi descoperite, de principii, categorii, cifre și date, cu prilejul unor manifestări la care oamenii, subiecții de fapt ai acestei educații, apar doar ca un auditoriu pasiv.

Acțiunile noastre, diferențiate după nivelul de pregătire al diverselor categorii de femei — acțiuni ce se desfășoară în cadrul Frontului Unității Socialiste, sub directa îndrumare a comitetului județean de partid — se bazează pe cunoașterea situației concrete, a evoluției fenomenului religios din fiecare localitate.

— *Puteți să ne amintiți cîteva dintre ele?*

— În afară de participarea la formele generale de educație ateistă organizate în județul nostru, activitatea de răspîndire a cunoștințelor științifice își găsește locul și în cadrul formelor specifice, cum sînt lectoratele, cercurile de educație socialistă, ora femeii, cluburile «Femina», serile de întrebări și răspunsuri etc. O experiență pozitivă am dobîndit-o în organizarea lectoratelor științifice pentru părinți, cunoscută fiind influența deosebită a mamelor în formarea convingerilor copiilor. Folosim materialele didactice de care dispun școlile, diafilme, diagrame, planșe, chiar și laboratoarele. Am numit-o experiență pozitivă, pentru că s-a dovedit o formă extrem de accesibilă, atrăgătoare, contribuind la îmbogățirea cunoștințelor părinților, și prin ei a tinerei generații. În colaborare cu alți factori educaționali, am întreprins acțiuni interesante pentru cunoașterea și valorificarea semnificației laice a tradițiilor populare; unele comitete comunale ale femeilor au făcut schimburi de experiență, mai bine spus, de cunoaștere reciprocă, altele au împodobit cu țesături și cusături populare casele de cultură, casele de căsătorie.

Comitetul județean al femeilor va avea în atenție și mai departe îmbunătățirea acestor metode, forme și acțiuni prin care să influențăm formarea și dezvoltarea conștiinței socialiste a maselor de femei.

CE NU ȘTIU CONSUMATORII

S-a înființat acum cîteva luni un trust al fabricilor de produse zaharoase, coordonînd toate fabricile de profil din țară, de interes republican și local. Director al trustului a fost numită ing. LUCIA CHIRIAC, fosta directoare a Fabricii «București»; în cei peste 20 de ani a urcat, aici, toate treptele, nu numai ale ierarhiei, ci și ale experienței profesionale.

— Nu știu dacă e bine să zic că am îmbătrînit odată cu fabrica, cu industria de zaharoase, dar în orice caz am crescut împreună. Am trăit din plin toate schimbările și dezvoltările în producție, cantitative și calitative.

— *Vă aduceți aminte care era producția atunci, la început de drum?*

— Nu la toate produsele. Reținînd, de exemplu, la ciocolată, prima investiție serioasă făcută prin 1962 pentru o linie de fabricație aproape complet automatizată, care a dus la o creștere bruscă a producției. Pe atunci se produceau cam 100 tone de ciocolată anual. Acum producem 10 000 de tone. De o sută de ori mai mult! Găsești azi orice fel de ciocolată, umplută și neumplută, trasă și netrasă, și, rețineți, la aceleași prețuri ca în anii '50. Și ce nu știu consumatorii este că întregul proces, începînd cu prelucrarea boabelor de cacao și terminînd cu turnarea în forme, îl realizăm azi cu forțe proprii. Înainte ciocolata se putea obține numai din boabe foarte scumpe, acum am învățat să le înnobilăm și pe cele ieftine.

— *Ce va însemna pentru fabricile zaharoase Programul dezvoltării producției și desfacerii bunurilor de consum pe perioada 1976—1980 elaborat în acest prim an al cincinalului?*

— Sînt semnificative sporurile stabilite în acest program, superioare față de sarcinile înscrise în Directivele Congresului al XI-lea, sporuri ce vor duce la mărirea considerabilă și a consumului mediu pe locuitor la toate produsele. Practic, producția noastră de zaharoase va crește de la 120 000 de tone la 250 000 tone în 1980, mai mult decît dublu.

— *Ce înțeles are pentru dv. promovarea, în particular a inginerei Chiriac și în general a femeilor?*

— Promovarea nu mai e un fenomen de excepție. Cel puțin mie mi se pare imposibil ca odată ce lucrezi cot la cot cu bărbații, ce te instruiești la aceleași surse de informație, ce muncești la aceeași masă de lucru, ce cunoști același dosar de probleme — să nu poți și conduce. Este ceva în firea lucrurilor, în logica judecății. Cît despre promovarea mea, nici ea nu e de excepție, oricare dintre colegele mele (fabricile de la Sibiu, Timișoara, Brașov, Turnu Severin sînt conduse de femei) ar fi putut fi în locul meu.

O ÎNVESTITURĂ DE ÎNALTĂ RĂSPUNDERE

Promovarea femeilor în conducerea vieții universitare și a învățămîntului tehnic superior a căpătat în acest an un impuls deosebit: față de alți ani, la alegerile de senat a fost desemnat un număr sporit în funcții de prodecan, decan, prorector. Autor de lucrări științifice, al unui tratat de termodinamică, posesoare de brevete de invenții, șef de catedră, prof. dr. docent RODICA VÎLCU a fost aleasă prorector la Institutul politehnic din București, cea mai mare instituție de învățămînt superior tehnic din țară.

— *Cum ați primit, cum primiți noua învestitură?*

— Ca pe un mandat, care implică o mare răspundere, care te obligă, profesional, didactic, moral, civic la foarte mult. Subscriu cu toată convingerea la aprecierea pe care tovarășul Nicolae Ceaușescu a făcut-o la recenta consfătuire pe țară cu cadrele didactice, în legătură cu nobila misiune a dascălului privind pregătirea multilaterală și educația patriotică a tinerei generații.

Îmi propun să continui și munca mea științifică: problemele ce le voi coordona ca prorector se înscriu, dealtfel, în aceleași preocupări.

— *În ce măsură actualele activități de integrare a cercetării cu învățămîntul și producția, activități care în ultimii ani au sporit ca număr și valoare, vor influența cu mai multă eficiență, teoretică dar mai ales practică, pregătirea viitorilor ingineri, specialiști ai industriei noastre?*

— Cel mai la îndemînă exemplu este modul cum s-a desfășurat în acest an practica studențească, adică în condiții superioare față de anii precedenți (condiții oferite de prevederile unui decret al Consiliului de Stat) și care au favorizat o participare directă și cointeresată a studenților la desfășurarea proceselor de producție, la adîncirea cunoștințelor științifice chiar în terenul aplicării lor. Pentru că, se știe, în producție studenții pot lua cunoștință de tehnologiile cele mai moderne, de utilajele și agregatele de mare capacitate cu care este astăzi dotată industria. Pe de altă parte, colaborarea între întreprinderi și catedrele Institutului nostru se concretizează în onorarea unor contracte economice. În acest an, Institutul politehnic are circa 300 de contracte în valoare de 45 milioane de lei, la care lucrează peste 2 000 de cadre didactice și studenți. Există apoi, probabil, știți și dv., diplomele prin contract. Unele din ele au dus la rezolvarea unor probleme practice, altele chiar la o ulterioară cercetare fundamentală. Dar, uneori, cred eu, ne risipim forțele pentru a rezolva unele teme prea mărunte. De aceea, grija noastră este să găsim acel echilibru care să asigure o legătură cît mai strînsă cu nevoile stringente ale producției, dar să nu pierdem din vedere nici problemele mari, de perspectivă, ale cercetării științifice.

ARTISTUL CETĂȚEAN

Și pentru DRAGA OLTEANU-MATEI a fost un an bogat, plin de roade. Creațiile din filmele «Ilustrate cu flori de câmp» și «Filip cel bun» au fost încununate cu premiul de interpretare feminină al Asociației cineaștilor, recitalul oferit în «Patima» a fost aplaudat de aproape un milion și jumătate de spectatori, personajul Marei lui Slavici, căruia i-a dat viață într-o seară la TV, a primit lauda criticii.

Pentru toate acestea, dar și pentru toate celelalte creații

ale sale care ne-au făcut să o privim pe ea și, prin ea, poate chiar filmul românesc cu mai multă încredere, cu mai multă speranță,

pentru că puțini știu ca ea să corijeze răul prin râs, să redea măsura timpului pe care-l trăiesc azi femeile, să parafrazeze acel **Ars longa, vita brevis,** dîndu-ți senzația tonică că nu numai arta, dar și viața poate fi lungă dacă știi ce vrei de la ea,

și pentru că nu cred că mai există cititoare a revistei sau almanahului nostru care să n-o cunoască, să nu-i guste umorul chiar și atunci cînd rostește cea mai banală replică, să nu-i simtă personalitatea în apariția — scenică, radiofonică sau la TV — cea mai pasageră,

îngăduiți-ne să n-o mai întrebăm ce crede despre...

Mai ales că starea de necontenită nemulțumire de sine a autenticului creator de artă îi cenzurează mereu «produsul finit»:

— Personal nu sînt mulțumită de «Patima». Putea fi mai bun, mult mai bun. În general filmul nostru românesc, și cu deosebire cel de actualitate, mai are de mers, mai are de urcat pentru a ajunge, pentru a deveni ceea ce promiteam la Congresul educației politice și al culturii socialiste, o adevărată tribună de educație patriotică și cetățenească.

CARTE PERMANENT DESCHISĂ

În urmă cu două decenii, la Școala generală din comuna Bucov-Prahova s-a prezentat la post o tînără învățătoare. Azi, dăscălița de acum două decenii este un om de seamă al Bucovului: locțiitor al secretarului comitetului comunal de partid, membră a biroului comitetului executiv al consiliului popular, directoare a căminului cultural și, bineînțeles, învățătoare. Numele său: VIRGINIA TUDORACHE.

— Ce a adus nou în viața dv. 1978?

— Pentru mine acest an a însemnat deosebit de mult. Am avut fericitul prilej de a mă număra printre participanții la Congresul educației politice și al culturii socialiste, evenimen-

de mare importanță în viața țării, a întregii națiuni. Documentele acestui înalt forum constituie pentru mine, ca și pentru toți cei ce activează pe tărîmul educației politice și al culturii, o carte permanent deschisă, o bună călăuză în muncă, în viață. Tot în acest an s-a inaugurat noul cămin cultural, un modern și încăpător lăcaș, cum puține sînt prin împrejurimi, în cadrul căruia au loc multiple și izbutite manifestări ce se adresează tuturor categoriilor de locuitori — muncitori, cooperatori, intelectuali, femei, tineret. Dealtfel, întreaga muncă politico-educativă ce se desfășoară în Bucov, potrivit planului de activitate ce l-am întocmit, în lumina cerințelor Programului de măsuri pentru aplicarea hotărîrilor Congresului al XI-lea al partidului și ale Congresului educației politice și al culturii socialiste în domeniul muncii ideologice, politice și cultural-educative, are menirea de a insufla oamenilor hotărîrea de a participa fără preget la îndeplinirea și depășirea sarcinilor economico-sociale, la continua înflorire a comunei. Pregătim acum, bunăoară, sărbătorirea fiilor de onoare ai cooperativei agricole de producție, acțiune ce constă într-o suită de manifestări începute încă din vară — fotomontaje, panouri de onoare, înregistrări pe banda de magnetofon referitoare la hărnicia cooperatorilor —, culminînd către sfîrșitul anului, cînd se va încheia bilanțul realizărilor, cu un frumos spectacol închinat fruntașilor în muncă. O altă inițiativă, ce s-a dovedit deosebit de eficientă, este acțiunea «File de istorie». Sub acest generic au avut și au loc întîlniri cu cercetători de la Arhivele statului și cu cadre din conducerea comunei, unde s-a discutat despre Bucovul nostru de ieri, de azi și de mîine. În acest context, aș mai aminti despre activitățile organizate pe microgrupuri, despre mesele rotunde, serile de calcul și numeroasele dezbateri pe teme dintre cele mai diferite, însă de strictă actualitate, pentru că răspund cerințelor și condițiilor specifice comunei noastre. În fine, aș vrea să subliniez că în acest an întreaga activitate politico-educativă și cultural-artistică a cunoscut și cunoaște o ascensiune fără precedent. Tot ceea ce am întreprins și vom întreprinde are un scop bine definit: formarea omului nou, cu o conștiință înaintată, care să gîndească, să muncească și să trăiască în chip comunist.

EDUCATOAREA

Educatoarea KATHARINA SCHEINER merge pe strada principală din Șeica Mare (jud. Sibiu). Trecînd pe lîngă ea, cîteva femei o salută cu respect. «Primii mei copii», își

murmură sieşi şi socoteşte în gînd că iată, în acest an, împlineşte 27 de ani de activitate neîntreruptă, de muncă, de răspundere, de dragoste dăruită educării, formării copiilor, preşcolarilor; mereu tînără, chiar dacă cei ce au salutat-o azi — azi cînd a fost chemată să-şi primească gradaţia de merit cu ocazia Zilei învăţătorului — sînt acum oameni maturi, părinţii copiilor pe care îi are acum în grijă.

— Am fost bucuroasă şi emoţionată cînd am auzit că se rosteşte şi numele meu printre cei distinşi. În munca mea nu mi-am făcut decît datoria. Emoţia m-a cuprins ştiind că acolo, la judeţ, sau poate şi mai sus, cineva mi-a socotit probabil şi el anii de muncă şi mai ales mi-a apreciat truda celor aproape trei decenii.

— *Aţi fost un exemplu nu numai pentru copiii de la grădiniţă. Anul acesta este anul de debut în meseria de învăţătoare a fiicei dv., meserie pe care şi-a ales-o, nu e greu de bănuit de ce.*

— Da, probabil că a învăţat şi ea de la mine că prima condiţie ca să fii o educatoare, o învăţătoare bună este să iubeşti copiii, să crezi în ei. Crezînd în ei, crezi de fapt în viitorul ţării. Şi această dublă credinţă te va face ca întotdeauna să fii conştient de marea răspundere pe care o ai şi tu ca educator, pentru ceea ce va fi România peste 10, 20, 30 de ani. Pentru că nu e suficient să avem numai industrii şi maşini noi, trebuie să avem şi oameni noi.

TROFEE PROFESIONALE

Cu vreo 20 de ani în urmă, MAGDALENA POPOVICI, o tînără absolventă a Facultăţii de zootehnie din Bucureşti, a apucat drumul lung şi plin de neprevăzut al ameliorării raselor de animale. Mai concret, a vrut să contribuie cu munca şi gîndirea sa la crearea caraculuiui (astrahan) în zona Bacău-Neamţ. Astfel, practica sa pe teren în cadrul fermelor de stat şi cooperatiste a devenit o muncă sistematică de observare şi intervenţie în procesul de selecţie a animalelor.

— Omul este din fire nerăbdător. Cînd se apucă de ceva, gîndul îi fuge vertiginos înainte, spre efectul acţiunii sale, spre rezultatul scontat. Dar sînt activităţi omeneşti în care rodul muncii se iveşte tîrziu, peste ani şi ani. Şi omul trebuie să fie din fire puternic, să-şi învingă nerăbdarea, şi acelaşi gînd ce fuge cu mult înaintea sa să-l ajute să-şi urmărească ideea pentru care luptă, s-o convertească în faptă.

Inginera Magdalena Popovici a adunat cu răbdarea omului de ştiinţă toate rezultatele şi toate eşecurile de peste ani şi, ca şefă a laboratorului din cadrul Oficiului judeţean de reproducţie şi selecţie a animalelor, a dat la iveală metode avansate de lucru, participînd chiar la aplicarea lor cu rezultate practice în fermele de ovine. Observaţiile şi studiile în domeniul ameliorării raselor de animale le-a transmis şi altora, prin lucrări teo-

retice de sinteză. Azi la expoziţia de blănuţe, expuse în vitrine ca nişte trofee profesionale, cum şi sînt dealtfel, am aflat că tînăra femeie inginer îşi va susţine în curînd lucrarea de doctorat: **«Elaborarea unor tehnologii de creştere şi exploatare intensivă a ovinelor pentru pielicele în zona Neamţ».**

O ARTĂ PENTRU UN PUBLIC ÎNTRE 3 ŞI 80 DE ANI

De 28 de ani, MARGARETA NICULESCU este directoarea Teatrului «Tăndărică». Personalitate artistică de o aleasă prestanţă în lumea teatrului de păpuşi românesc şi mondial, a fost realeasă, la Congresul marionetiştilor, ţinut în primăvara acestui an, în conducerea UNIM (Uniunea internaţională a teatrelor de marionete, la care sînt afiliate 54 de ţări), încredinţîndu-i-se şi preşedinţia unei comisii, nou înfiinţate, de formaţie profesională a păpuşarilor.

— Creată, evident, şi dintr-o cerinţă reală — numai puţine

ţări au învăţămînt de stat de specialitate —, comisia îşi propune drept scop organizarea unor cursuri, stagii pentru a veni în sprijinul tinerilor din lume, şi în special lumea a treia, care vor să se dedice artei noastre, gustată, cum zicem noi, de un public cuprins între 3 şi 80 de ani.

— *Teatrul «Tăndărică» a reuşit să-şi formuleze un drum propriu a ceea ce este, ce poate, ce trebuie să fie un teatru de păpuşi. Poate aşa se şi explică că el este azi un oaspete aşteptat, de prestigiu, la diverse festivaluri internaţionale.*

— Succese pe care le datorăm întru totul colectivului teatrului nostru — acestor nevăzuţi actori ai artei spectacolului, care seară de seară însufleţesc, nu numai prin mişcarea mîinilor, dar mai ales prin cîntecul inimii, prin acel cîntec pe care îl numim talent, figurile din lemn şi cîrpe, dîndu-le viaţă şi gîndire, umor şi înţelepciune. Caracterizat prin spirit novator, în căutare continuă de mijloace de expresie care să facă din ce în ce mai viabilă arta teatrului de păpuşi în contextul artelor contemporane, colectivul nostru a sugerat nu o dată căi noi în estetica teatrului: nocturnele, audiţiile muzicale comentate, spectacolele în aer liber în cartierele bucureştene. Modalităţi care ne-au permis să realizăm la un grad mai înalt de participare impactul cu tînărul sau vîrstnicul spectator, ne-au permis o îmbogăţire continuă pe planul sensurilor moral-educative, confirmînd în modul nostru propriu de exprimare, ideea enunţată la Congresul educaţiei politice şi al culturii socialiste, ideea unui teatru capabil să se adreseze nu numai unui public de elită, ci unei mase cît mai largi de oameni.

Grupaj realizat de NIKI GEORGESCU, CONSTANTINA CARANFIL, INA STRĂUŢ, AUREL BĂBEANU, HELGA FALK.

1877-1977

CENTENARUL GLORIOS AL INDEPENDENȚEI DE STAT A ROMÂNIEI

FEMEILE AU RĂSPUNS LA CHEMAREA PATRIEI

Cucerirea independenței depline de stat a României, proclamată la 9 mai 1877 și înfăptuită prin greul tribut de sînge vărsat de ostașii români pe cîmpul de bătălie, a constituit o strălucită încununare a luptelor seculare purtate de masele largi de pe întreg teritoriul țării noastre pentru apărarea și afirmarea ființei naționale, împotriva exploatării și asupririi, a dominației străine. A fost rezultatul **«...luptei eroice a armatei române împotriva imperiului otoman, al voinței ferme de libertate și neatîrnare a poporului nostru, care și-a dovedit încă o dată marea capacitate de luptă»**, precizează Programul Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism.

Țara se pregătește să aniverseze cu toată cinstirea cuvenită Centenarul Independenței, evocînd evenimente și fapte din acele vremuri, sprijinul unitar acordat de întregul popor ro-

mân acestei lupte, rememorare ce prinde rădăcini adînci în sufletele generațiilor de azi și de mîine; dragostea de patrie, apărarea independenței, suveranității și integrității naționale au fost întotdeauna legămintele de căpătîi.

Nu se poate vorbi de 1877 însă fără a aminti și de contribuția femeilor de pe toate plaiurile țării, care, prin atitudinea și acțiunile lor, au înscris în istoria noastră o minunată pagină de înaltă conștiință patriotică, de un nemărginit devotament.

Cu agerimea minții, cu înflăcărarea inimii, cu vrednicia mîinilor au ajutat țara, dînd sprijin uman, moral, material și financiar. Dovadă ne sînt documentele păstrate în veac, relatările apărute în presa timpului, amintirile celor care au participat la aceste istorice evenimente. Femeile au lansat vibrante apeluri care au străbătut țara. «Nouă, românce-lor, ne revin sarcina și onorul de a aduce alinare suferințelor, de a veghea lîngă răniți și a-i reda țării — se spune într-un apel al femeilor din Iași —, pentru aceasta nu trebuie să cruțăm nici bani, nici stăruință. Rolul nostru este de a fi peste tot locul unde se va cere acel sprijin de adînc și curajos devotament...»

Dovedind, ca întotdeauna, calități organizatorice, femeile au constituit, din primul moment, comitete în cadrul cărora au strîns fonduri bănești, au pregătit instrumente și mobilier medical, au trimis spitalelor și pe front mii de metri de bandaje, mari cantități de alimente, îmbrăcăminte și alte multe altele de primă trebuință ostașului, și pentru cel cu arma în mînă, și pentru cel rănit.

Din documente reiese că primul comitet a fost cel din Iași, constituit în aprilie 1877, condus de Maria Roznovanu. Impresiile au fost deosebite. Ziarul local «Curierul», relatînd organizarea comitetului, menționa: «Femeile din Iași, urmașe demne a mumei lui Ștefan cel Mare, se grăbesc a încuraja pe soții și fiii lor să-și facă datoria astăzi, cînd patria-i cheamă a-și vărsa sîngele pentru dînsa, promițînd, la rîndul lor, că nu vor cruța nici sacrificii, nici osteneli...»

Sesiunea extraordinară a Adunării Deputaților din 9 mai 1877, exprimînd voința și dorința întregului popor, a proclamat independența de stat a României, Mihail Kogălniceanu spunînd în expunerea sa cuvintele de neuitat: «Sîntem independenți. Sîntem națiune de sine stătătoare». O explozie de bucurie în toată țara. «Sîntem mîndri a ne asocia cu votul Parlamentului, care, proclamînd independența țării, a realizat dorința cea mai scumpă a românilor...» arătau cetățenii din Vaslui, salutînd istorica hotărîre, și care «...amintindu-și de vechile fapte glorioase străbune, sînt gata a apăra cu viața lor libertatea țării. Să trăiască România independentă!»

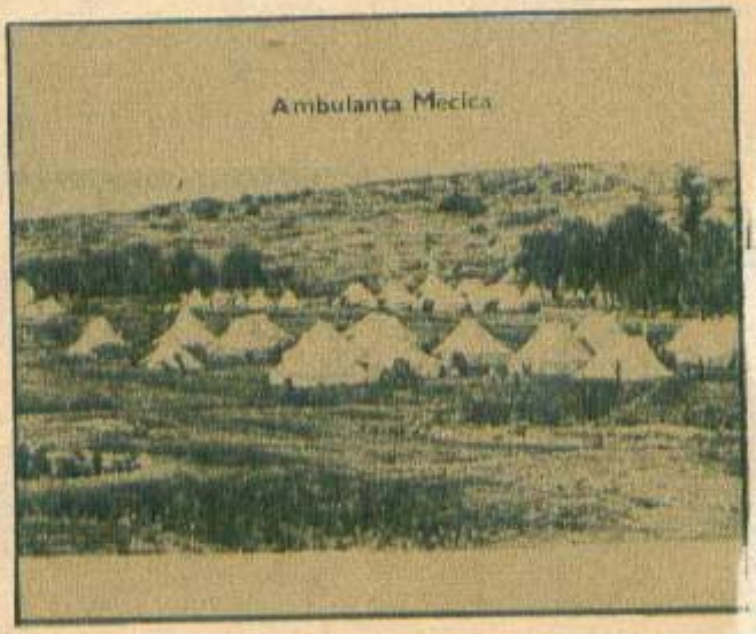
În entuziasmul general, cu pasiune și hotărîre, femeile organizează noi comitete, noi acțiuni. În Transilvania, Banat, Bucovina, cu tot regimul de oprimare exercitat de autoritățile austro-ungare, femeile românce desfășoară o vie activitate, exprimînd totodată hotărîrea lor seculară de a înlătura dominația străină și din aceste străvechi provincii românești și să se realizeze, astfel, unitatea statală a întregului popor român.

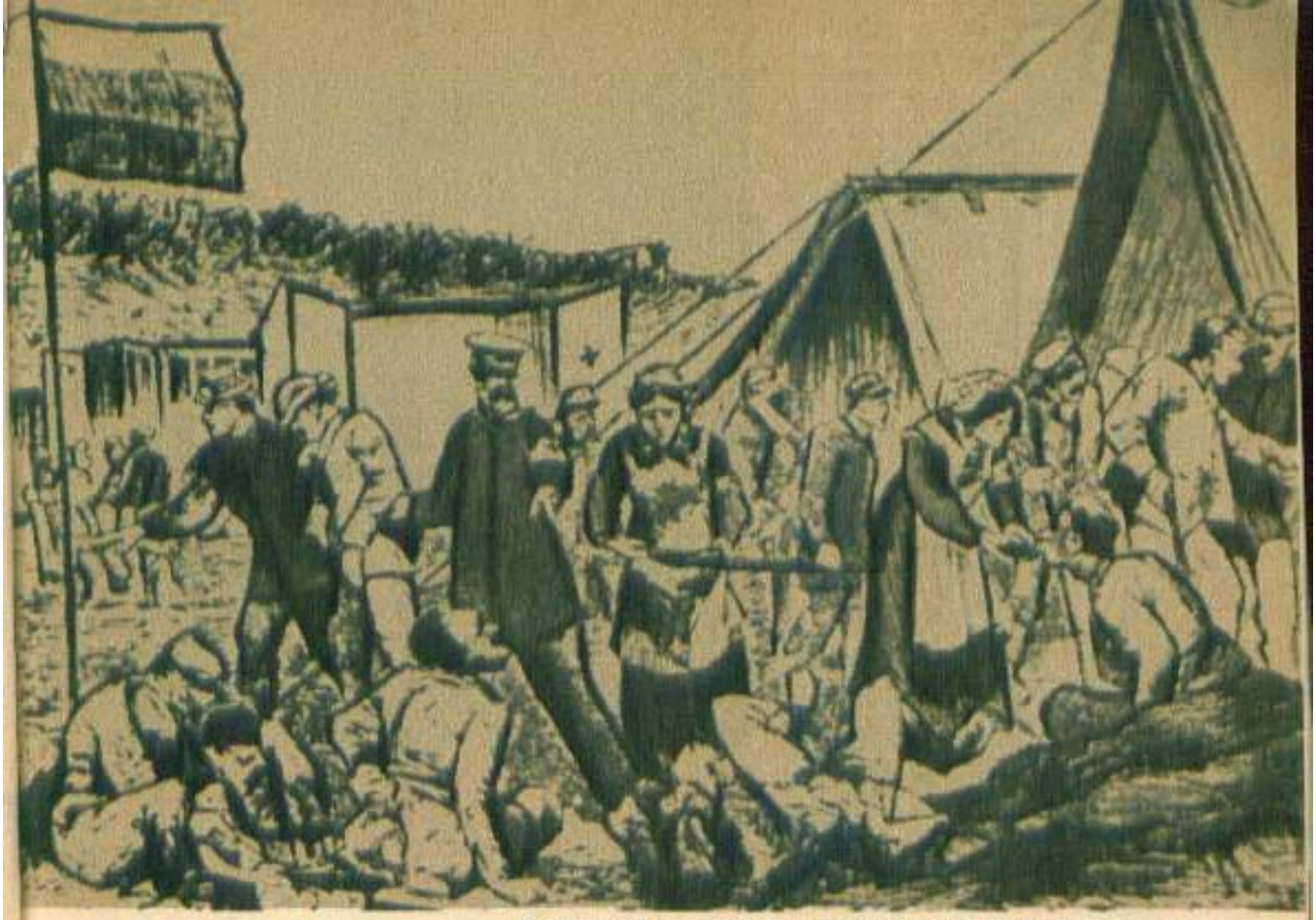
În Cluj, Sibiu, Abrud, Orăștie, Deva, Năsăud, Arad, Curtici, Oravița, Timișoara, Făgăraș, Alba Iulia și în alte localități, femeile, cu multă căldură, manifestă diverse inițiative de solidaritate cu lupta trații lor de dincolo de munți. O bogată activitate s-a desfășurat la Sibiu, unde de la începutul lunii mai românceie s-au organizat sub conducerea Iuditei Măcelaru, o proeminentă figură a mișcării de femei din Transilvania în acea perioadă.

Cald patriotism au dovedit și femeile din Bucovina, demonstrînd prin atitudinea lor că lupta pentru libertate, pentru cucerirea independenței țării era cauza întregului popor român. «În dorința fierbinte de a contribui la opera de asistență pentru soldații români, femeile bucovinene formară 2 comitete de ajutorare...» se reamintea peste ani. «Acțiunea lor simboliza destrămarea unui trecut de robie și urzirea firelor unui viitor de mîndrie și libertăți naționale».

Un aport deosebit l-au adus femeile din Oltenia, organizînd, de asemenea, comitete de ajutorare a ostașilor români răniți, așa cum au făcut și femeile din Tg. Jiu, cum se relatează într-o scrisoare trimisă ziarului «România liberă»: „aducîndu-și aminte de datoria ce revine tuturor românilor atunci cînd țara e în pericol, au constituit o societate, anume «Gorju», care are ca scop a veni în ajutorul soldaților care luptă pentru a apăra drepturile scumpei noastre Românii".

Aproape că nu este număr din gazetele epocii — «Româ-





Ambulanță sanitară pe cîmpul de luptă de la Plevna.

nul», «România liberă», «Familia», «Gazeta Transilvaniei», «Telegraful român», «Curierul» etc. — în care să nu se relateze despre bogata activitate desfășurată de femei din toate locurile țării, de la orașe și sate. În fața abundenței de fapte, unele ziare au consacrat rubrici speciale. De multe ori întîlnești coloane întregi cu nume de femei — zeci și sute de nume — care în diverse forme veneau în sprijinul oastei românești. Iată, de exemplu, un proces-verbal al comitetului femeilor din Caracal în care se arată că, în 3 luni de cînd a luat ființă, s-au lucrat pentru spitale cearșafuri, perne, cămăși și bandaje, 102 flanele și 6 cojoace, 25 perechi de opinci, 13 căciuli, 31 perechi de ciorapi ș.a., specificîndu-se că s-au dat și la răniți, și la cei plecați în permisie.

Femeile cu deosebită sensibilitate au omagiat în versuri faptele armatei române. La începutul anului 1878, revista «Femeia română», una dintre primele publicații ale mișcării de femei din țara noastră, editată și sub influența cercurilor socialiste, publică o poezie sosită din Rîmnicu-Sărat, intitulată «Armata română în 1877», vibrînd de puternice simțăminte patriotice, așa cum se poate observa și din ultima parte: *«E armată românească,/ Cu virtutea-i strămoșească,/ Este mică, dar viteză/ Și mereu tot priveghează,/ Ca pe a lui Mircea țară,/ Să n-o sfîșie vreo fiară,/ Să nu cadă în nevoi!/ — O, străini plini de trufie!,/ Veți cunoaște, cu minie,/ Că și azi e-n țara mea/ Vitejia ce domnea/ Sub Tudor și ai lui străbuni!»*.

În acest puternic entuziasm național, clasa muncitoare, deși la începutul afirmării sale, s-a integrat în uriașul efort de luptă al poporului nostru, dînd dovadă de acel sentiment ce a caracterizat-o întotdeauna, dragostea de patrie. Diferite au fost manifestările de sprijinire: donații, baluri pentru strîngerea de fonduri etc. Găsim în presă numeroase liste de subscripție ale lucrătorilor cizmari, tipografi, ceferiști din Turnu-Severin și Gara Filaret din București, ale lucrătorilor de pe șantierele de construcții

FRAGMENT DINTR-UN RAPORT AL ELISEI VĂRNAV LITEANU, DIRECTOAREA SPITALULUI MOBIL DIN TURNU MĂGURELE PATRONAT DE COMITETUL DOAMNELOR DIN IAȘI.

Turnu Măgurele, 18 august 1877

«Tot personalul spitalului au adus multă silință pentru buna regulă și instalarea spitalului, însă voi vorbi cu deosebire de Doamna Codreanu care este una din cele mai vrednice soră de caritate și pe care iubiții noștri ostași, ce zac la spital o numesc muma lor.

Fiți așa buni de a împărtăși acest raport onorabilului comitet de la care sînt gata a primi orice observații, ca fiind pentru prima oară chemată a servi de Directoreasă spitalului. Sînt convinsă că cu toate silințele ce mi-am dat vor fi poate observații de făcut...»

O SCRISOARE A COMITETULUI DOAMNELOR DIN IAȘI CĂTRE COMITETUL SIMILAR DIN TECUCI

Iași, 24 august 1877
Prea stimată doamnă,

«Primindu-se la acest comitet suma de 3 440 lei 80 bani precum și adresa nr. 28 prin care ne comunicați nobila deciziune luată de onor comitet ca prezidați în ședința din 14 a curentei, am onorul a vă răspunde următoarele:

1. Propunerea Onor comitet de Tecuci de-a să uni cu noi pentru a contribui, potrivit cu puterile sale, la înființarea și întreținerea unui număr de paturi la spitalul nostru mobil, deja instalat pe cîmpul de bătaie, este primită cu cea mai vie mulțumire.

2. Paturile înființate și întreținute de D-voastră vor forma o deosebită secțiune într-un cort separat la care se va atașa o tablă zugrăvită cu marca județului Tecuci, cu insigna Crucii Roșii, cu inscripția «Consolatrix afflictorum» și în litere mari «Secțiunea Comitetului de Doamne din județul Tecuci».

Secretară, **Sofia Ceaur Aslan**

și din alte locuri, în folosul armatei. În 27 iulie 1877, a apărut în ziarul «Românul» (condus de C.A. Rosetti, prea bine cunoscut pentru vederile sale înaintate, progresist-democratice) o listă de donații pentru armată ale muncitorilor de la Fabrica de timbre, pentru a veni în ajutorul «Spitalului Independenței». «Ei nu se mulțumiră de a da cu generozitate obolul lor. Ei lucrară și o mare parte din orele de repaus și făcură cu suma subscrisă 28 perne de lînă albă, prima calitate, cu 56 fețe de pernă cu pînză fină, admirabil confecționate, care ar fi costat întreit de-ar fi fost cumpărate. Strîngem cu deosebire mîna generoasă și muncitoare a acestor lucrători...». Urmează numele lor, printre care și ale femeilor Vera, Zinca Christodoru și Anica Teodorescu. Exemple s-ar mai putea da. Astfel, comitetul lucrătorilor de la casa «Briol» au dat un bal în scopul ajutorării familiilor soldaților căzuți în lupte. S-au strîns 500 de lei și 50 bani, sumă care a fost trimisă casei de dotație a armatei, pentru a-i întrebuința conform donației. (Ministerul de resort adresîndu-le «viile sale mulțumiri»). În iulie 1877 se consemna în presă, sub un titlu atotgrăitor, «Două sute de femei!», că «...două sute de femei, femei sărace, femei din popor... au dat munca lor de o săptămînă pentru ajutorul răniților» . Aceste documente, ca și multe altele, mărturisesc că, de la primii săi pași de organizare, clasa muncitoare a fost prezentă în toate evenimentele majore ale țării.

Alături de femeile muncitoare de la orașe, care, împreună cu soții lor ori cu tovarășii de muncă sau singure, au participat și organizat acțiuni exprimînd o patriotică aderiune la lupta pentru cucerirea independenței, și femeile de la sate au fost cuprinse în tumultuoasa activitate. Mărturii de epocă ne servesc în a ilustra că în multe comune, cu mîini pline de dragoste pentru cel aflat în fața dușmanului, au pregătit «scamă» și bandaje, au trimis mulți «coți» de pînză lucrată de ele în război, moale ca să nu mărească durerea celui rănit; din puținul ce-l aveau au trimis bani, ajutoare.

E cunoscută, de asemenea, contribuția prețioasă pe care au adus-o femeile de la catedră, învățătoare și profesoare. Iată, de exemplu, cîteva rînduri din scrisoarea învățătoarei Aristia Stoicescu, din 17 iunie 1877, adresată Ministerului Cul-

Ambulanță de «Cruce Roșie» creată pe baza donațiilor populației.

au pregătit «scamă» și bandaje, au trimis mulți «coți» de pînză lucrată de ele în război, moale ca să nu mărească durerea celui rănit; din puținul ce-l aveau au trimis bani, ajutoare.

E cunoscută, de asemenea, contribuția prețioasă pe care au adus-o femeile de la catedră, învățătoare și profesoare. Iată, de exemplu, cîteva rînduri din scrisoarea învățătoarei Aristia Stoicescu, din 17 iunie 1877, adresată Ministerului Cultelor și Instrucțiunii Publice: «În fața grelelor împrejurări în care se găsește țara cu ocaziunea resbelului, în lipsă de alte mijloace cu care a-și putea veni în ajutorul fraților ce sînt gata a-și vărsa sîngele pentru apărarea patriei, vă rog, cu onoare, să binevoiți a primi mica mea ofrandă ce îmi permit a face, ordonînd a reține, cu începere de la 1 iulie pînă la finele resbelului, o pătrime din modestul salariu ce primesc ca institutoare a clasei a III-a la Școala primară de fete nr. 3 din Craiova». Capabile de un asemenea gest, aceste femei au sădit în sufletele elevilor lor minunatul sentiment al dragostei de patrie, făcîndu-i să simtă momentul mare pe care-l trăia poporul nostru și să înțeleagă că datorită luptei lui, plină de abnegație, ei vor trăi într-o Românie independentă.

De 1877 sînt legate multe nume de femei intrate în istorie. Cea despre care doresc să amintesc din nou, că însăși istoria mișcării de femei din țara noastră o impune, este Maria Rosetti. Viața și activitatea alături de soțul său s-au contopit cu marile evenimente revoluționare și progresiste ale societății românești, nu numai la 1848, dar și în 1859, și mai ales în 1877. «Soție devotată, a făcut din cauza României cauza sa». În 1877, animată de o profundă dragoste de patrie, a fost în fruntea femeilor din București, inițiind și organizînd acțiuni de amploare pentru sprijinirea armatei române.

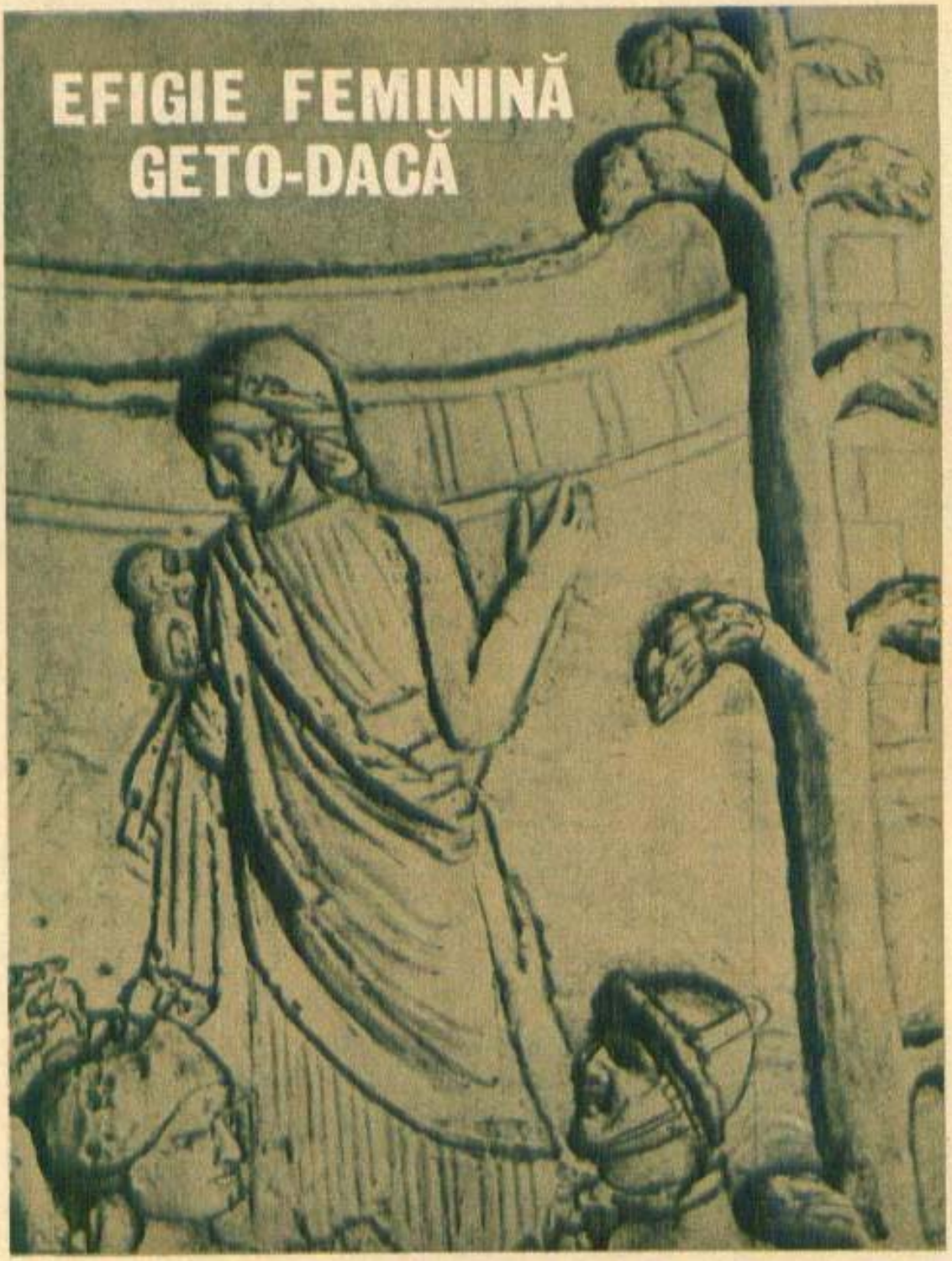
Coloană de prizonieri turci capturați de ostașii români.

Fără a putea considera epuizat acest subiect, privind aportul impresionant adus de femei în 1877, trebuie arătat că prezența lor a fost puternic ancorată și în deceniile următoare în înflăcărata activitate ce s-a desfășurat, de o parte și de alta a Carpaților, pentru încununarea luptei seculare a românilor, prin făurirea statului național unitar român.

ELISABETA IONIȚĂ,
cercetător științific la Muzeul de istorie a partidului comunist, a mișcării revoluționare și democratice din România

Ambulanță de «Cruce Roșie» creată pe baza donațiilor populației.

EFIGIE FEMININĂ GETO-DACĂ



Dorința de-a cunoaște viața, preocupările și chiar faptele îndepărtatei noastre antecesoare — femeia geto-dacă — este legitimă și firească. Pentru istoricul care își propune să înfățișeze o imagine veridică a ceea ce a fost femeia geto-dacă, sarcina nu este deloc ușoară. Dacă pentru epoca contemporană, modernă sau medievală istoria României consemnează într-un bogat material numele unor femei remarcabile, pentru epoca veche, epoca gloriosului stat dac, domnește anonimatul, faptele fiind destrămate în negura mileniilor. Cu toate acestea, în societatea geto-dacă rolul femeii trebuie să fi fost deosebit de important. Dar să nu uităm izvoarele pe temeiul cărora putem configura înfățișarea, portul și ocupațiile femeii geto-dace.

Strămoșii noștri, geto-dacii, locuitorii statornici ai meleagurilor patriei noastre, creatorii unei culturi materiale și spirituale originale și avansate, uniți într-un stat puternic și având în frunte mari conducători, cum a fost Burebista (cca 82—44 î.e.n.) sau Decebal (87—106 e.n.), au dus o luptă continuă pentru apărarea ființei naționale, opunîndu-se cu neînfricare puternicului imperiu roman.

În anii 101 – 102 și 105 – 106, ei au purtat două războaie de grea cumpănă, pe viață și pe moarte, cu romanii, la sfîrșitul cărora țara dacilor a fost

cucerită și parte transformată în provincie romană. Ani în șir, împăratul Traian a sărbătorit marea sa victorie prin serbări și lucrări edilitare, prin ridicarea unor monumente de artă. Două dintre aceste vestigii păstrează pînă astăzi dăltuit în piatră chipul femeii geto-dace. Mă refer la monumentul triumfal de la Adamclisi, județul Constanța, și la impunătoarea coloană de marmură inaugurată în anul 113 e.n. la Roma.

Columna lui Traian, cronică figurativă a războaielor dintre daci și romani, «ilustrația» cărții scrisă de însuși împăratul, dar din păcate pierdută, ne înfățișează femeile dace în mai multe reliefuri.

Ne apar înalte și zvelte, cu o expresie aspră și mîndră, dar în același timp și cu o finețe incontestabilă a trăsăturilor: fața ovală, cu fruntea înaltă, ochii expresivi, nas drept, buze frumos conturate. Poartă păr lung, pieptănat cu cărare la mijloc, acoperind tîmplele și lăsînd libere urechile, strîns într-un coc bogat la ceafă. Pe cap poartă o basma.

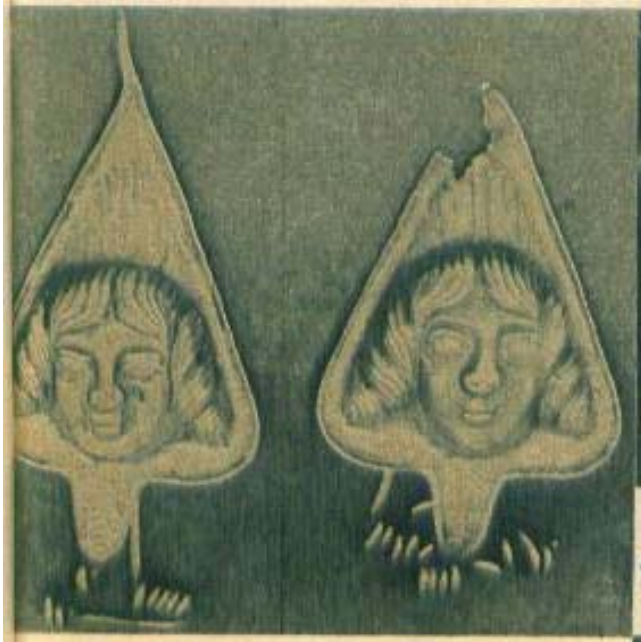
Sînt îmbrăcate cu cămăși încrețite la gît, asemănătoare iilor, cu mîneci lungi și largi sau cu mîneci scurte, și cu fustă pînă la pămînt. Deasupra au, uneori, o manta amplu drapată.

Obiectele de podoabă, atestate de săpăturile arheologice, au forme variate și dovedesc un gust ales. La gît femeile au coliere torsionate (torques) din argint sau bronz, sau lanțuri împletite cu măiestrie. La mîini, poartă brățări din fire groase de argint răsucite sau lanțuri împletite, avînd extremitățile în formă de cap de șarpe stilizat, iar pe degete inele spiralate sau simple verigi. Sînt cunoscute și mărgelele, viu colorate, executate din pastă de sticlă.

La fel, agrafele (fibulae), cu ajutorul cărora se ațașau mantalele, au forme diverse. Tipice sînt fibulele cu nodozități pe arc, în formă de linguriță sau de scut. Deosebit de frumoase sînt cele aflate în tezaurul de la Coada Malului, județul Prahova, ornamentate cu mască umană. Femeile purtau cercei în formă de verigă subțire, avînd ataşat la partea inferioară un pandantiv fin.

Dar să încercăm să pătrundem în viața de fiecare zi a acestor femei. Judecînd după scenele de pe Columna lui Traian și după metopele monumentului de la Adamclisi, unde femeia geto-dacă este înfățișată fie ținînd în brațe un sugar, ducînd de mînă copii mai mari, fie purtîndu-și pruncul pe cap într-o copaie, ele sînt mame duioase, pline de afecțiune pentru copiii lor.

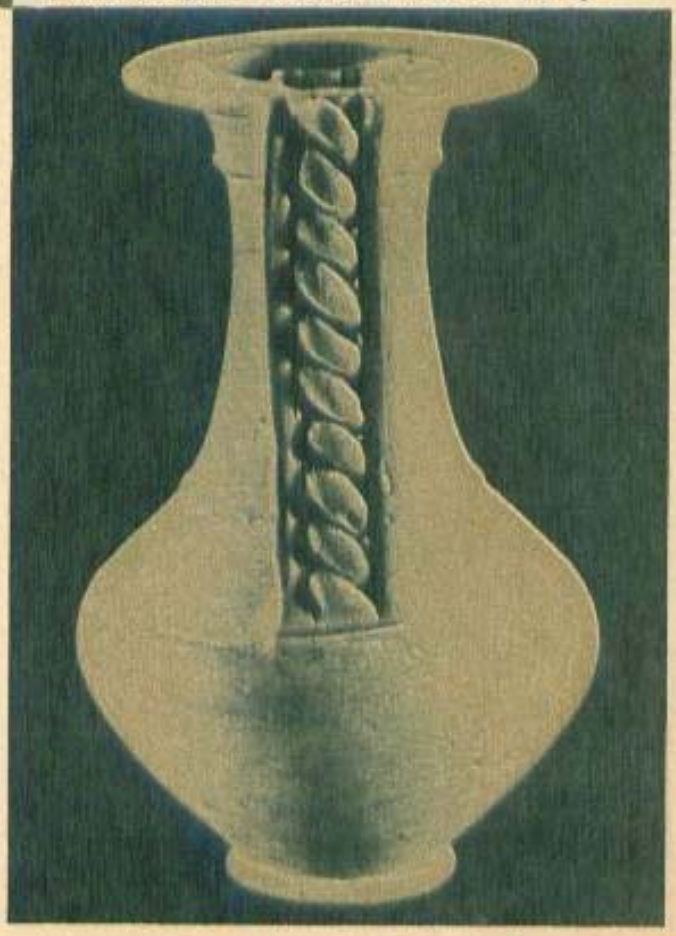
Ocupațiile zilnice, rolul lor în economia societății geto-dace pot fi reconstituite pe temeiul cercetărilor arheologice. Fără îndoială că lor le revin, alături de bărbați, unele munci agricole și că se ocupă de creșterea animalelor domestice, lor le sînt rezervate așa-zisele «meșteșuguri casnice», cum sînt confecționarea îmbrăcămintii (tors, țesut, croit, cusut) și olăritul.

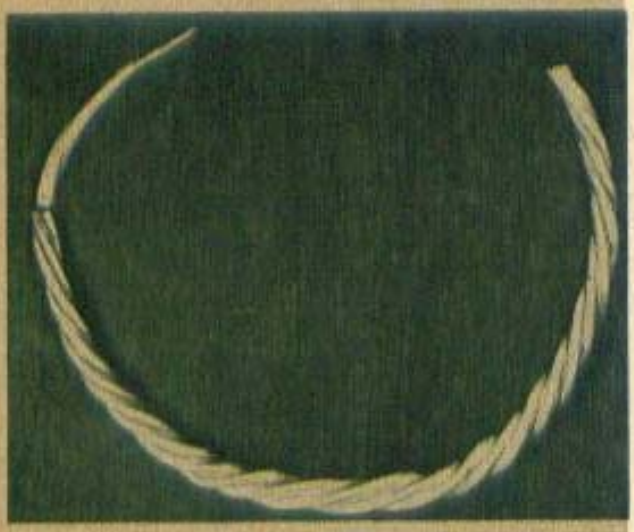


Turn-locuință din cetatea de la Costești ▲

◀ Fibulă aparținînd tezaurului descoperit la Coada Malului, jud. Prahova.

Cană descoperită în Poiana, jud. Galați. ▼





Colier din argint dacic.

Ceaşcă găsită în localitatea Popeşti, jud. Prahova.

Tezaurul de la Sîncrăeni, jud. Harghita, include şi această cupă de argint.

În mai toate cazurile cercetate pînă în prezent au fost descoperite numeroase fusaiole, care ajutau la învîrtitul fusului în timpul torsului, precum şi greutăţi piramidale, aparţinînd războiului vertical de ţesut, de care se atîrnau firele de lînă, in sau cînepă.

Obiectele din ceramică reprezintă vestigiile cele mai numeroase dintre toate descoperirile arheologice. Fără îndoială că se practică olăritul şi la roată, în special în ultimele două secole care au precedat cucerirea romană, dar marea majoritate a vaselor continuă să fie lucrate manual de către femei, în forme tradiţionale, specifice, cum este, bunăoară, ceaşca cu o toartă, folosită ca opaiţ,sau vasul borcan. Înclinaţia femeilor spre frumos face ca şi aceste vase de uz comun să fie ornamentate cu brîuri alveolare în relief, cu linii oncizate şi crestături sau cu butoni aplicaţi. Ca mame iubitoare ce sînt, ele plămădesc din lut odată cu vasele necesare gospodăriei şi vase miniaturale, şi unele păpuşele pentru joaca copiilor lor.

Izvoarele antice păstrează numele dacic al unor plante medicinale, şi aflarea unei truse medicale la Sarmizegetusa — capitala statului dac — permite să se vorbească despre practicarea unei medicine empirice. Probabil că femeile sînt cele care cunosc proprietăţile tămăduitoare ale unor plante şi că ele le aplică.

Tot ele sînt acelea care îndeplinesc vechi ritualuri pentru zeiţa protectoare a căminului, Bendis.

Cadrul în care îşi desfăşoară femeia geto-dacă activitatea este familia, căminul. Locuinţele au formă patrulateră, rotundă, ovală sau poligonală. Unele au temelii de piatră, fie îngrijit fasonată, fie simplă piatră de stîncă. Pereţii sînt din bîrne de lemn cu lipitură de lut, spoită în diverse culori, sau din pari bătuţi în pămînt, uniţi printr-o împletitură de nuiele, lipită cu lut şi tencuită. La intrare, locuinţele aveau pragul şi uşa din lemn, bătută, uneori, cu ţinte de fier, avînd floarea frumos ornamentată cu motive geometrice sau motive vegetale stilizate. Casele, dintre care unele cu etaj, aveau una sau mai multe încăperi şi un pridvor. Acoperişurile, în două pante, erau din ţiglă, şindrilă sau paie. În jurul locuinţelor se aflau gropi pentru păstrarea proviziilor, cu pereţii arşi, dar cu siguranţă că trebuie să fi existat şi hambare de lemn. Proviziile le păstrau, de asemenea, în vase mari (chiupuri) îngropate în pămînt.

Izvoarele antice scrise referitoare la geto-daci sînt lacunare, iar cele mai preţioase, cum au fost comentariile împăratului Traian sau cartea medicului său Criton, intitulată «Getica», s-au pierdut. Astfel, nu avem consemnat numele vreunei femei dace, vreunei personalităţi. Nu este însă exclus ca unele să fi jucat şi un rol politic. Scriitorul antic Dio Cassius, descriind desfăşurarea războaielor dintre daci şi romani, menţionează că o soră a lui Decebal ar fi fost capturată de romani, iar istorici moderni cred că o recunosc pe una din scenele Columnei.

Întreaga istorie a geto-dacilor, care atestă vitejia, demnitatea şi dragostea fierbinte pentru patrie a populaţiei geto-dace, ne permite să afirmăm că aceste nobile virtuţi se datoresc grijii şi educaţiei materne, fapt pentru care i se acordă tot respectul — ca soţie şi mamă. Mai tîrziu, după cucerirea romană, păstrînd vechi tradiţii, dar adoptînd şi forme de civilizaţie superioară romană, femeia geto-dacă a constituit elementul de bază în etnia poporului român.

LUCIA MARINESCU,
şefa secţiei de istorie veche, Muzeul de istorie al R.S.R.

«Viața demonstrează că în zilele noastre femeile — care reprezintă mai mult de jumătate din populația globului — se impun tot mai evident ca o puternică forță socială, joacă un rol esențial, alături de bărbați, în viața economică, politică și socială, în accelerarea progresului material și spiritual al popoarelor, a întregului proces de înnoire progresistă a societății».

NICOLAE CEAUȘESCU

ANCHETA NOASTRĂ INTERNAȚIONALĂ

LOCUL FEMEII ÎN STRATEGIA MONDIALĂ A DEZVOLTĂRII

Însemnătatea deosebită pe care România socialistă o acordă rolului pe care îl joacă femeile de pretutindeni în soluționarea marilor probleme ale contemporaneității a fost reliefată în nenumărate prilejuri de către președintele Nicolae Ceaușescu. În concepția partidului nostru, asigurarea unor condiții de viață materiale și spirituale mai bune, a egalității în drepturi pentru masele populare — și în acest cadru pentru masele largi de femei —, crearea posibilității de afirmare a femeii în lupta pentru progres social și prosperitate, pentru destindere, securitate și pace sînt condiționate în primul rînd de lichidarea unor stări sociale și relații interstatale anacronice, ca rezultat al politicii imperialiste, colonialiste și neocolonialiste, de instaurare a unor relații internaționale noi. De aceea, femeile sînt profund interesate în făurirea unei noi ordini economice și politice internaționale, care să permită accelerarea dezvoltării economico-sociale a fiecărei țări — și în primul rînd a celor rămase în urmă —, lichidarea subdezvoltării, accesul nestingherit al tuturor popoarelor la cuceririle civilizației moderne, punerea marilor descoperiri științifico-tehnice în serviciul tuturor națiunilor. Numai în aceste condiții femeile își pot îndeplini marea lor misiune în societate, pot aduce o contribuție tot mai activă la viața economică, socială și politică a fiecărei țări.

În acest sens, pe plan internațional se manifestă tot mai mult numeroase organizații naționale și internaționale de femei, personalități marcante care prin activitatea și aportul lor pot influența asupra rolului pe care îl au de jucat femeile în cadrul strategiei mondiale a dezvoltării. În această sferă de idei, gînduri și preocupări, se plasează ancheta internațională organizată de Almanahul «Femeia».

„O RĂSCRUCE ÎN MENTALITĂȚI"

W. CONTON,
director al Diviziei pentru posibilități egale în domeniul educației și programe a UNESCO

Înainte de toate țin să transmit felicitările personale ale directorului general al UNESCO, Amadou Mahtar M' Bow, adresate publicației «Femeia» pentru strădaniile sale de a contribui la promovarea femeii. Încă de la creare, UNESCO a avut în atenția sa un program menit să sprijine promovarea femeii. Momentul de cotitură socotim că îl constituie anul 1964, cînd, ca răspuns la dorința statelor membre și la recomandările Comisiei Națiunilor Unite pentru Condiția Femeii, a fost elaborat un program de acțiune pe termen lung privind promovarea și asigurarea accesului la educație, în condiții de egalitate, a fetelor și a femeilor. Înainte de 1974, programele au trecut prin două importante etape: prima — aceea a promovării ideilor, reevaluării și creșterii conștiinței (cercetări, analiza situației, studii comparative, editarea de publicații, publicarea de articole, elaborarea de programe de radio și televiziune) și a doua — introducerea unor proiecte experimentale menite să asigure fetelor și femeilor accesul, în condiții de egalitate, la educație.

Eforturile actuale și viitoare sînt orientate spre acele domenii care au **o legătură directă cu integrarea femeii în viața socială, economică și politică** în cadrul societății și țărilor lor, ca și în lume, în general. Asemenea subiecte ca rolul mamei salariate în educarea copiilor de vîrstă preșcolară, îndrumarea spre învățătură și pregătire profesională a fetelor și femeilor, accesul fetelor și femeilor în învățămîntul tehnic de orice fel, acțiuni împotriva prejudecăților, pentru schimbarea atitudinilor etc., toate s-au bucurat de atenția UNESCO, fiind prevăzute în acest scop programe corespunzătoare condițiilor organizației noastre.

Crearea de posibilități egale în învățămînt pentru fete și femei constituie o parte esențială a eforturilor ample depuse de UNESCO în vederea sprijinirii drepturilor femeilor. Politica proprie a UNESCO în ce privește drepturile femeilor a constituit obiectul unui examen acent și, conform regulamentelor proprii privind personalul, **egalitatea este acum asigurată între bărbați și femei.** În legătură cu recrutarea pentru posturi de specialiști și, mai ales, pentru promovarea în funcții înalte, se depun încă eforturi în favoarea asigurării egalității, atît de către Secretariat cît și de oficiile de recrutare din statele membre.

Adresîndu-se Mesei Rotunde pe care UNESCO a organizat-o în noiembrie 1975, pentru a evalua realizările Anului Internațional al Femeii, domnul Amadou Mahtar M'Bow, director general al UNESCO, a spus: «În ce privește principiile, fără îndoială că s-au făcut progrese. Astăzi există puține țări, grupuri sau indivizi care să nu subscrie, cel puțin teoretic, la principiile egalității în drepturi între bărbați și femei... Dar, în ce privește transpunerea în viața de zi cu zi, din nefericire tabloul este foarte diferit. Practica nu merge mînă în mînă cu teoria. Greutățile puse pe umerii femeii continuă să fie încă infinit mai grele decît cele ale bărbatului, și este foarte clar că trebuie să aibă loc o revoluție adevărată în inimile și mintea oamenilor dacă vrem ca idealurile proclamate cu ocazia Anului Internațional al Femeii să devină o realitate... În ce mă privește, după ce s-au spus atît de multe lucruri, cred că cheia unei schimbări hotărîtoare a situației o constituie participarea femeii — nu numai printr-un număr mai mare, dar și mai energic și mai direct — la viața socială, economică și, să fie spus clar, la viața politică...».

PARTICIPARE PLENARĂ LA VIAȚA SOCIETĂȚII

ZAHRA TAIR KÎZÎKULIEVA,
rectorul Universității de medicină «N. Narimanov» din Azerbaidjan, deputată în Sovietul Suprem al U.R.S.S.

Socotesc că problematica anchetei revistei «Femeia» vizează sferele ample ale modului în care o femeie dintr-o țară socialistă poate să contribuie, potrivit capacităților și specificului ei, la întreaga evoluție a societății. În cele ce urmează mă voi referi cu precădere la viața și munca mea, pe care le consider într-un anume sens edificatoare pentru concepția femeilor sovietice.

Întotdeauna port în inimă, ca un bun de mare preț, sfatul tatălui meu dat atunci cînd m-am decis să urmez medicina: «În viitor vei fi mamă, iar în alegerea profesiunii tale nu uita că trebuie să fii folositoare deopotrivă familiei și societății!». De atunci, trecînd prin ani, m-am convins că grija pentru fiecare membru al societății trebuie să fie o trăsătură înscrisă adînc în conștiința și sufletul fiecărei femei. Dacă e să apreciez ceva la o femeie, atunci mă voi referi mai cu seamă la abnegația fără limită, la dragostea față de muncă, la fermitatea cu care, împărțind cu bărbații responsabilități în producție, reușește să rămînă soție devotată, mamă iubitoare, prietenă atentă și delicată. Pot fi citate sute de nume de femei cunoscute în întreaga noastră republică, dar cîte mai sînt, femei și fete minunate, poate că nu atît de cunoscute, dar și ele nu sînt mai puțin demne de flori și aplauze. De aceea încerc să sădesc la tinerele de ascăzi, alături de competența profesională, trăsăturile caracteristice unor viitoare mame.

În decursul multor ani, lucrînd cu viitori medici, am înțeles să-i apreciez pe băieți ca și pe fete, mai cu seamă pentru dragostea lor față de muncă, ca și pentru atașamentul dovedit pentru familie. Aceste trăsături definesc dealtfel locul femeii în strategia participării și afirmării lor în viața societății noastre sovietice.

Nu întîmplător m-am referit la spiritul de abnegație, ca una dintre trăsăturile principale ale femeii sovietice. Mie niciodată nu mi-a plăcut să stau la o parte de treburile obștești. Și la școală, și în institut, întotdeauna am încercat să mă aflu în miezul evenimentelor. Dealtfel, am fost aleasă pentru a doua oară ca deputat în Sovietul Suprem al U.R.S.S. În urmă cu cîva timp, am pregătit pentru o sesiune a Sovietului Suprem un referat legat de problemele ce rezultă din participarea femeilor în industria textilă din Azerbaidjan. Am cunoscut condițiile lor de muncă, modul cum se respectă drepturile acordate femeilor, viața de toate zilele, odihna lor. Acestea reprezintă o primă etapă în pregătirea

unor schimbări dintr-o lege sau în vederea elaborării unei noi legi. Pentru ca, odată cu înaintarea generală a societății noastre, femeia să aibă o participare cît mai eficace și specifică, trebuie să ținem seama de întreaga ei viață, să încercăm să o ocrotim.

Am cunoscut tovarăși care se miră cum de am timp pentru atîtea ocupații: timpul însă îmi ajunge. Pe primul plan situez munca, la catedră, în laboratoare, în cabinetul lectorului. Apoi, treburile obștești, călătoriile în Republica Autonomă Sovietică Socialistă Nahicevană, ai cărei locuitori m-au ales deputată, și altele. Și nu-mi uit nici îndatoririle față de nepoții mei, pentru care trebuie să-mi fac puțin timp aproape în fiecare zi. Unii văd, într-o viață cum este a mea, numai muncă și mă întreabă: «Dar cînd trăiești pentru tine?» Pentru mine nu concep altfel de viață și sînt fericită, deoarece sînt implicată, cu întreaga mea ființă, în această societate a noastră, care ne garantează, pe baza efortului propriu, toate condițiile și posibilitățile de progres.

INAMICUL NOSTRU COMUN — SUBDEZVOLTAREA

KAMALA BAHUGUNA,
șefa secției de femei a Congresului Sindicatelor Indiene (INTUC), membră în Consiliul Federației Naționale a Femeilor Indiene

Nu cred că problema antrenării femeilor în procesul de dezvoltare a țărilor nu poate fi conceput în afara lichidării subdezvoltării, care reprezintă cu adevărat **problema fundamentală a epocii contemporane.** Știm că două treimi din omenire se află în această stare de subdezvoltare. În majoritate foste colonii, care au pășit în ultimii 10—15 ani și cel mult 25 de ani pe calea dezvoltării independente, țările în curs de dezvoltare au dobîndit pînă acum unele succese notabile în dezvoltarea lor socială și economică, printr-o mobilizare exemplară a forțelor întregii națiuni, bărbați și femei deopotrivă. În ultimul sfert de veac, numai datorită reducerii mortalității, populația țărilor subdezvoltate a crescut de 1,6 ori, iar în perioada 1950—1975 valoarea produsului lor național brut a sporit de la 153 miliarde de dolari la 530 de miliarde, în bună măsură și pe baza antrenării forței de muncă feminine în circuitul dezvoltării economice. Producția industrială în țările în curs de dezvoltare reprezenta în 1975 — potrivit aprecierilor O.N.U. — aproximativ 13 la sută din producția industrială mondială. Raportată la numărul populației din țările în curs de dezvoltare, această cifră este încă mică și ne arată cît de mari sînt încă disponibilitățile. Astfel, în ultimii ani, în țări ca India, Irak, Mexic, Algeria au luat ființă și s-au dezvoltat rapid ramuri industriale cum sînt industriile chimică, petrochimică, textilă, industrii în care au fost chemate să-și dea aportul și un anume procent feminin.

În acest perimetru conceptual înscriu eu problema locului pe care îl are femeia în dezvoltarea progresistă a țărilor. Cît privește situația de la noi, din India, în general vorbind, ea este în multe privințe asemănătoare acelora existente în majoritatea țărilor în curs de dezvoltare. Există totuși unele diferențe. Cea mai mare parte a acestor țări și-au cucerit recent independența, pe cînd noi am atins acest deziderat național în urmă cu cîteva decenii. În acești ani, Federația Națională a Femeilor Indiene a dobîndit o mare experiență în ceea ce privește sprijinirea efortului femeilor de a fi integrate în circuitul economic și social. Noi am desfășurat acțiuni cu participarea a milioane de femei în dorința de a contribui la calificarea și încadrarea lor în producție în condiții de egalitate cu bărbații, de a le garanta un minim necesar de trai. Constituția noastră stipulează în mod clar lipsa discriminării pe criterii de sex. Și totuși, noi am trebuit să purtăm numeroase campanii referitoare la integrarea femeilor, calificarea lor, salarii egale, drepturi sociale. Împreună, organizații de sindicat și de femei au desfășurat mitinguri și manifestații pentru ca revendicările acceptate ale femeilor să fie transpuse în practică.

Ținînd seama de specificul țării noastre, în care 80 la sută dintre femei trăiesc în regiuni rurale,

Majoritatea copiilor Africii suferă de foame.

ne-am propus încă de mai mulți ani să creăm o vastă rețea a mișcării de femei. Scopul: să introducem lumina științei de carte în toate casele, să fie realizată reforma agrară, să fie eradicate maladiile infantile. În multe acțiuni, bucurîndu-ne și de sprijinul guvernamental, am reușit să deschidem un drum în remedierea unor stări de lucruri înapoiate și să izbutim antrenarea femeilor în viața satului.

Noi am înțeles un lucru: pentru a putea avea demnitate, femeile trebuie să participe cu întreaga lor capacitate la strădaniile întregii națiuni, pentru a înfrînge inamicul nostru comun, subdezvoltarea.

„SĂ NU APELĂM DOAR SIMBOLIC LA HARUL FEMEII..."

ALVIN TÖFFLER,
sociolog american

Cum vă imaginați lumea viitorului, dintr-un punct de vedere... feminin?

— Cunoașteți cred opțiunea mea fundamentală potrivit căreia societățile urbane din lumea de azi suferă transformări într-un ritm atît de rapid încît capacitatea de adaptare a omului este periclitată. Și totuși, nu sînt un sceptic. Mi-am reafirmat în numeroase rînduri credința și speranța că bărbații, deopotrivă cu femeile, vor izbuti în cele din urmă să stăvilească «forțele oarbe ale tehnicii» create de ei înșiși. În acest ansamblu vizionar, **femeii îi atribui un loc de primă mărime.** Istoria ne este martoră că ori de cîte ori o civilizație a supraviețuit sau s-a perpetuat într-o altă mantie, femeia a jucat acel rol fundamental osmotic, de **preluare și transmitere** a vitalităților și resurselor filozofice, spirituale și morale.

Dealtfel, știți cum îmi imaginez eu «șocul viitorului»? Ca un produs al ritmului accelerat al transformărilor din cadrul unei societăți. El este generat de suprapunerea unei civilizații noi peste una veche. Avînd efecte grave. Scoateți-l pe un individ din cadrul propriului lui mediu și treceți-l brusc într-altul diferit, apoi retezați-i orice **speranță de revenire într-un peisaj social mai familiar** și șocul dislocării pe care-l va suferi va fi de două ori mai grav. Deci, ecoul din conștiință, reverberația noii condiții care-l vitregesc de mediul familiar — de soție, de mamă, de copii — aduc acele frecvente situații întîlnite atît de des la noi și care se traduc prin apelativele «nu mai pot face față», «mă simt depășit» etc.

«Chirurgia» socială a viitorului, menită să elimine atîtea rele existente pe Terra, va trebui să opereze radical cu concepția existentă, și din păcate răspîndită masiv în marile orașe americane și în tot mai multe din Occident, potrivit căreia «monogamia» și sălășluirea în cadrul unei familii ar fi o «frînă» în succesul personalității. Omul continuă să existe — și așa va fi întotdeauna — într-o dublă entitate: bărbat și femeie. Doar colaborarea lor cinstită, egal asigurată și întemeiată de ordinea socială ne poate făuri viitorul, care nu trebuie să fie numai al «tehnicii», ci mai cu seamă «al omului». Doar împreună au construit civilizația de azi! Iar dacă tarele societăților industrializate au izbucnit cu atîta furie pe plan moral, aceasta poate că se datorește și **apelării doar simbolice la harul femeii,** care, prin calitățile sale sufletești, și în genere umane, ar fi putut da un chip mai agreabil și afectiv societății. Viitorul va pune la încercare omenirea ori de cîte ori aceasta nu va ști să dea locul ce se cuvine femeilor.

N-aș vrea să spun că ne îndreptăm spre o epocă de Neomatriarhat, dar aberațiile noastre de astăzi vor fi tot mai eliminate în măsura în care omenirea — care astăzi este realmente condusă majoritar de bărbați — le va chema să lucreze plenar pe toate **femeile lumii, un rezervor imens și inepuizabil de virtuți, de frumusețe, de omenie...**

PE CALEA AFIRMĂRII POLITICE ȘI PROFESIONALE

VLADKA JAN,
secretara Consiliului Femeilor din Ljubljana, R.S. Slovenia

Societatea noastră socialistă oferă mari posibilități de afirmare femeilor pe multiple planuri. Evoluția drepturilor femeilor în Iugoslavia socialistă atestă atingerea unui anume grad de maturitate, care ne determină să abordăm această categorie de probleme într-un mod concret, specific.

Bunăoară, Consiliul nostru a realizat un studiu

Subdezvoltarea condamnă la inactivitate milioane de femei din America Latină.

menit să sesizeze și să determine în ce măsură pot femeile să activeze în viața profesională și social-politică, ținînd seama de obligațiile familiale pe care le au. Rezultatele acestui studiu au demonstrat că femeile pot și au capacitatea să se afirme politic, iar gospodăria și educarea copiilor nu reprezintă în cele mai multe dintre situații un impediment. Trebuie să recunoaștem că este un efort în plus, dar în ultima vreme în țara noastră s-a accentuat în mod deosebit rolul tatălui atît în educarea copiilor, cît și în preluarea egală cu femeia a treburilor casnice. Așa, de pildă, mi se pare util de reamintit că și bărbații pot lua concediu medical ca și femeia pentru îngrijirea copilului bolnav. Educativ, acest fapt reprezintă o reușită, pentru că este greu să schimbi o mentalitate seculară a bărbatului, care a considerat că îi revine doar sarcina de a aduce bani în casă de pe urma muncii lui.

Desigur, azi sînt multe femei care muncesc și ceea ce notam anterior se înscrie de fapt în acest proces ascendent de atragere a femeilor la munca productivă, care le conferă egalitatea de drept și de fapt, și din care derivă schimbarea opticii soților lor, și nu numai a lor.

Bărbații spun adesea că am «feminizat» educația, pentru că în învățămînt lucrează un număr impresionant de femei. Este adevărat, însă pe noi ne preocupă tocmai deplasarea accentului pe profesiuni tehnice. Orientarea profesională reprezintă pentru noi un punct permanent în agenda noastră de lucru. Majoritatea tinerelor vor să devină învățătoare, surori medicale, desenatoare de modă, croitorese etc., iar noi ne străduim să le orientăm profesional spre o gamă de ocupații mult mai prețioase, atît de necesare dezvoltării economiei noastre naționale. Deși am înregistrat un succes prin tendința pe care am creat-o către industria electrică, încă nu este de ajuns. Dorim în continuare ca femeile și fetele noastre să meargă mai mult către meseriile din domeniul mecanicii, electrotehnicii.

Nu sîntem mulțumite încă de participarea femeilor de la sate la viața politică. Dacă o bună perioadă țărancele au fost privite exclusiv ca gospodine, ele sînt în prezent considerate producătoare și trebuie deci ca și drepturile și îndatoririle lor să fie cotate ca atare. Ne-am ocupat de educarea lor politică, dar încă n-am reușit să depășim un stadiu de început.

Evident, sînt probleme serioase, care se pun doar în condițiile în care egalitatea juridică acordă femeilor drepturi mai mari ca oricînd, nouă revenindu-ne sarcina, cu adevărat istorică, de a milita pentru realizarea lor deplină în viață, în practică.

Pas cu pas, pe drumul emancipării.

CONȘTIINȚA VALORILOR EGALE

ADRIS SIYOVELWA,
membră în comitetul de conducere al Sindicatului muncitorilor din Tanzania

Tot ceea ce realizează omenirea de preț, ca valoare pentru societate, și care va dăinui este opera comună atît a bărbaților, cît și a femeilor. Chiar dacă într-un anume moment prevalență apare acțiunea masculină în obținerea unui rezultat sau a unei performanțe, țin să vă asigur că printre mentorii și susținătorii materiali s-au aflat una, două sau chiar mai multe femei, fără de care bărbatul n-ar fi putut să constituie un întreg. Pentru că, potrivit gîndurilor și convingerilor mele, bărbatul și femeia constituie **un întreg inseparabil**, pe care dacă nu toacă lumea este încă dispusă să-l conceapă, ori să-l accepte, acest adevăr își croiește — altădată timid, astăzi tumultuos — făgașul evidențelor și al realităților.

După cum se știe, femeia africană, datorită unui complex de împrejurări social-istorice și a unor grave ingerințe colonialiste pe continentul nostru, a fost vreme de secole o mare necunoscută pentru lumea largă. În schimb, pe continent, ea a jucat un rol de primă mărime. Pînă și astăzi educația copiilor îi este încredințată în totalitate. Ea este aceea care gospodărește bugetul familiei și pregătește urmași pentru viață. Am putea spune că femeia africană are prioritate în trei domenii: grijile casei, cultivarea propriului pămînt și pregătirea hranei. Mă întreb dacă mulți bărbați ar fi capabili să îndeplinească atîtea lucruri deodată!...

Epoca colonialismului este cea care a legat femeia africană de casă, creînd astfel o prăpastie artificială între sexe. Odată cu dobîndirea independenței naționale de către state din Africa, lucrurile au luat o turnură pozitivă. Multe constituții prevăd instrucția băieților și a fetelor în mod egal. În toate școlile, femeile s-au arătat capabile să-și însușească cunoștințe deopotrivă cu bărbații. În multe institute universitare ele ocupă primul loc. Cu toate acestea, nu uităm că ne aflăm la începuturile epocii de emancipare reală a femeii. De aci și sporirea sarcinilor organizațiilor naționale feminine. Astfel, în Guineea, Senegal, la noi în țară desfășurăm numeroase acțiuni menite să determine o sporire a calificării femeilor, pentru ca ele să poată juca un

În China femeile au acces la profesiuni altădată nevisate.

rol **activ efectiv** în economii naționale în formare. Se întîmplă, deseori, să mai auzim că ori de cîte ori o femeie deține un loc de răspundere, ea ocupă locul unui bărbat. Prin activitatea lor competentă au ajuns să demonstreze că ocupă locul unui om. De aceea, în concepția noastră, femeile și bărbații, deopotrivă, trebuie să colaboreze în sensul transformării socialiste a realităților noastre și al învestirii cu puteri a celor mai competente femei din țările în curs de dezvoltare.

CADRELE CALIFICATE...

D. CIOIJIL,
șefă de brigadă, deputată în Marele Hural Popular, R.P. Mongolă

Cred că astăzi, mai mult ca oricînd, femeile din țările socialiste trăiesc din plin sentimentul satisfacției, pentru că sînt chemate să-și însușească o calificare, să poată participa efectiv la progresul țării. După cum există un mare număr de țări care și-au dobîndit mai recent independența și acordă o mare însemnătate învățămîntului și culturii, deși în acest domeniu există încă multe greutăți și probleme nerezolvate. Astfel, aceste din urmă țări și-au sporit în perioada 1950—1970 numărul elevilor din cursul primar de patru ori (de la 64 de milioane, la 246 de milioane), al celor din cursul mediu de opt ori (de la 7,6 milioane la 60 de milioane) și din cursul superior de 10 ori (de la 1 milion la 9,8 milioane), cel mai mult beneficiind populația de sex feminin, pînă atunci lăsată în afara școlii. Dealtfel, cifra generală a studenților din aceste țări era mai mare în 1975 decît numărul studenților din 1960 în țările industriale dezvoltate. Și aceasta într-o parte a lumii în care, pînă recent, numărul analfabeților era de 800 milioane de oameni, dintre care 650 de milioane erau femei. **În conformitate cu posibilitățile progresului tehnic contemporan, acest fapt constituie o rezervă importantă potențială pentru grăbirea dezvoltării economice și a antrenării unor mari mase de femei în circuitul economic.**

Într-o țară aproape analfabetă, cum era Mongolia înainte de revoluție, astăzi aproape întreaga populație învață, fie că este vorba de copii, de adolescenți care se pregătesc să intre în producție sau să lucreze în agricultură, fie că este vorba de vîrstnici care vor să-și îmbogățească cultura generală. Dezvoltarea învățămîntului a avut o mare influență asupra însuși destinului femeilor. Mongolia socialistă dispune, în prezent, de 800 de școli de cultură generală, școli speciale și medii, facultăți. Fiecare al patrulea locuitor al țării este înscris într-o formă sau alta de învățămînt, fără discriminare de sex. După 1924 au luat ființă școli pedagogice pentru formarea de profesori și învățători, în care principala pondere o au femeile. Sub imperativul «fiecare per-

soană ştiutoare de carte să alfabetizeze cel puţin trei persoane» s-a desfăşurat în întreaga ţară o vastă campanie de alfabetizare.

Astăzi, fiecare unitate agricolă dispune de o şcoală elementară cu 8 clase, într-un local dotat cu material didactic necesar unui proces educaţional pe baze ştiinţifice. Numai în 1975 s-au construit în R.P. Mongolă 13 şcoli generale şi 30 de şcoli elementare cu internat, care cuprind jumătate din numărul copiilor crescătorilor de vite mongoli. Aproape toate aceste şcoli nou construite au ca directori şi cadre pedagogice femei.

Nu doresc decît să afirm că antrenarea permanentă a femeilor în circuitul vieţii economice s-a putut realiza odată cu creşterea calificării lor potrivit necesităţilor naţionale. Or, doar odată cu revoluţia socialistă s-a putut trece în mod fundamental la încadrarea femeilor în forme care să le investească cu o calificare, pe baza căreia să se poată afirma libere şi plenar în viaţa generală a societăţii.

IMPLICAŢIILE FORŢEI DE MUNCĂ FEMININE...

JACQUELINE SEGONNS,
secretară a Uniunii departamentale a C.G.T. din Loire — Franţa

Nu de mult am făcut parte dintr-o comisie a C.G.T. (Confederaţia Generală a Muncii) din Franţa care a realizat un documentar referitor la **inepuizabilele resurse de muncă ale femeilor lumii.** Mi se pare că prezentîndu-vă cîteva aspecte extrase din acest studiu mă înscriu, în mod direct, în cadrul acestei dezbateri internaţionale, care încearcă să constituie, la rîndul său, un tablou al dezvoltării naţiunilor în strînsă legătură cu posibilităţile oferite femeilor de a participa în mod activ şi direct la acest proces.

Cîteva constatări mi se par importante pentru discuţia noastră: femeile reprezintă deja mai mult de o treime a populaţiei active a lumii, 46 de femei dintr-o sută (15—64 de ani) fac parte din categoria «mînă de lucru». S-a estimat astfel că în acest an din 1 637 milioane de persoane care reprezintă forţa de muncă mondială, 562 de milioane o constituie femeile. Problema care se pune este însă următoarea: în circuitul economic mondial sînt antrenate în mod echitabil şi egal femeile ce trăiesc în toate zonele lumii? Ce factori influenţează antrenarea lor în dezvoltarea naţiunilor? Din nefericire, între cele 8 mari subdiviziuni geografice ale lumii — îndeobşte acceptate — există mari diferenţe. Procentul cel mai coborît al mîinii de lucru feminine îl aflăm în America Latină: doar 20 la sută. În Africa, în Asia meridională şi în Oceania acesce procente se apropie de 30 la sută, în timp ce în Europa occidentală şi în America de Nord peste 35 la sută din populaţia activă sînt femei.

O constatare, deci, de principiu: **cu cît o ţară este intrată mai adînc în procesul dezvoltării, cu atît se face mai simţit apelul la forţa de muncă feminină.** Deci, numai odată cu dezvoltarea economică şi socială pot fi antrenate femeile în fluxul economiei naţionale, ceea ce reprezintă pentru noi o concluzie de o deosebită însemnătate. Astfel se explică de ce femeile sînt **printre primele militante,** alături de bărbaţii lor, în lupta pentru dobîndirea independenţei naţionale, pentru obţinerea posibilităţii de dezvoltare multilaterală.

Din spusele mele cred că nimeni nu va trage concluzia că în ţările capitaliste problemele folosirii forţei de muncă feminine sînt rezolvate radical. Situaţia este valabilă şi pentru Franţa. La noi apare o altă categorie de probleme, care se referă la: **ce profesiuni au cu precădere femeile, ce grad de calificare le este solicitat de**

Manifestaţie pentru dreptul la muncă în Italia.

prezența lor în diferitele compartimente ale economiei naționale etc. După care urmează cortegiul «problematicii sociale» — egalitatea remunerației, condițiile de muncă și de viață etc. Eu am vrut doar să arăt că țările aflate în curs de dezvoltare și care au pășit pe o cale proprie de emancipare economică și socială au toate condițiile de a depăși statutul femeilor din țările occidentale, de a li se crea un regim de egalitate care să se bazeze pe antrenarea lor în viața națională economică, printr-o distribuție rațională a întregii forțe de muncă feminine.

DUPĂ ACTUL NAȚIONALIZĂRII...

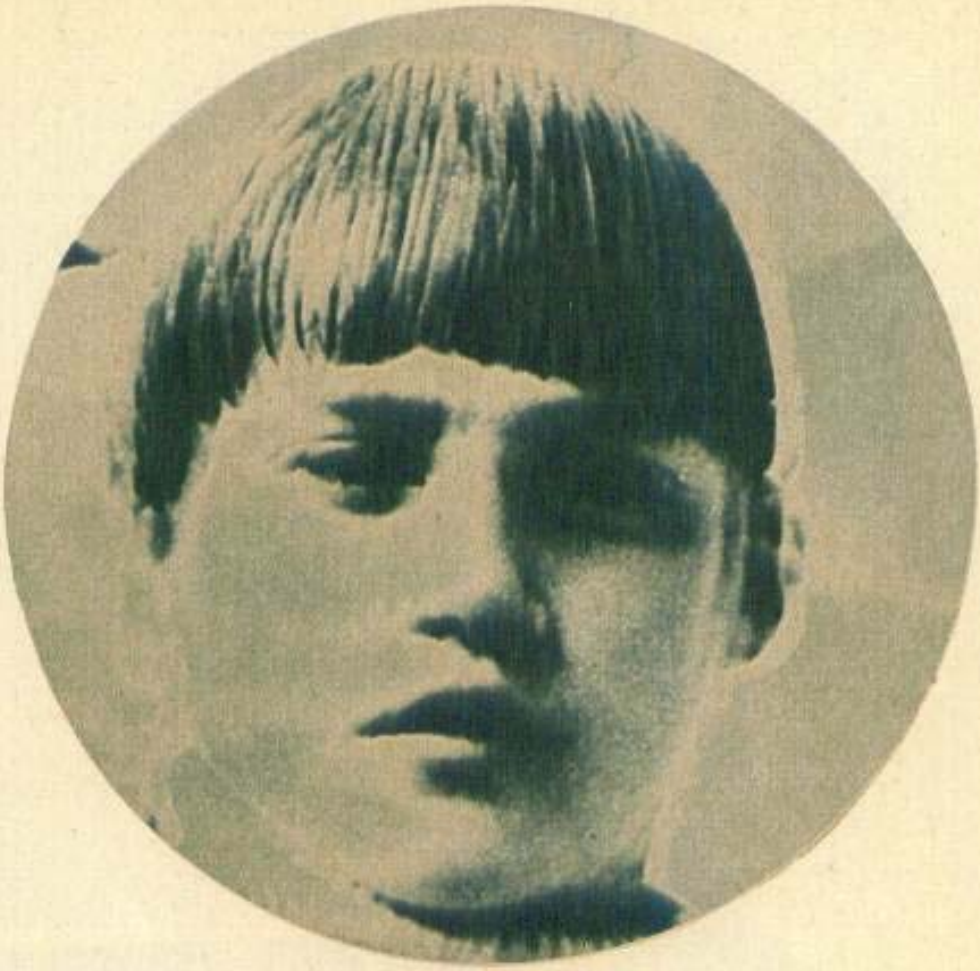
MARIA DOLORES,
vicepreședinta Sindicatului muncitorilor din industria petrolieră — Mendoza, Venezuela

Fac parte din prima generație de femei din țara mea care trăiesc în vremurile fericite când țițeiul, această mare bogăție naturală a Venezuelei, a fost naționalizat și slujește acum progresului economiei naționale. Noi, femeile, știm ce a însemnat exploatarea nemiloasă a celor mai importante zăcăminte petrolifere ale țării, de pe urma cărora nu aveau de cîștigat decît profitorii străini. Odată cu actul naționalizării petrolului se poate spune că și viața și preocupările femeilor din țara noastră au intrat într-o altă etapă. Nu uităm că în zilele noastre milioane de muncitori din industria petrolieră, susținuți îndeaproape de familiile lor, participă la acțiunea națională de reinventariere a tuturor puțurilor și la valorificarea unor zăcăminte identificate lăsate în paragină. Naționalizarea petrolului joacă un rol de o însemnătate excepțională. Înțelegem un fapt esențial: redevenită stăpînă pe principala bogăție națională, Venezuela își propune să folosească mijloacele financiare obținute din vînzarea petrolului în scopul aplicării unui program de dezvoltare a țării. Sîntem printre animatorii și susținătorii celor 20 de «centre de dezvoltare» în zonele unde industrializarea se impune ca o necesitate de prim ordin și care va chema în diferite verigi sute și mii de femei. Sume importante sînt destinate dezvoltării agriculturii, învățămîntului și culturii, ca și rezolvării unor probleme cu caracter social, în special cea a construcției de locuințe. Toate aceste domenii ne afectează direct și implicit viața noastră. De aceea tot mai mare este numărul femeilor care doresc să lucreze în această industrie cheie, situîndu-se printre cei ce doresc să se califice în cadrul programului de formare a personalului specializat necesar industriei petroliere. Multe femei sînt pregătite, în cadrul Centrului național de la Bachaquero, în diferite profesiuni de mare însemnătate.

Nelndoios că odată cu naționalizarea industriei petrolului pentru femeile din Venezuela s-a deschis o nouă pagină.

Mii de părinți, profesori și copii au demonstrat în decursul acestui an în numeroase orașe și localități din R.F. Germania împotriva reducerii fondurilor destinate învățămîntului și a reducerii numărului profesorilor.

Anchetă realizată de CAROL ROMAN

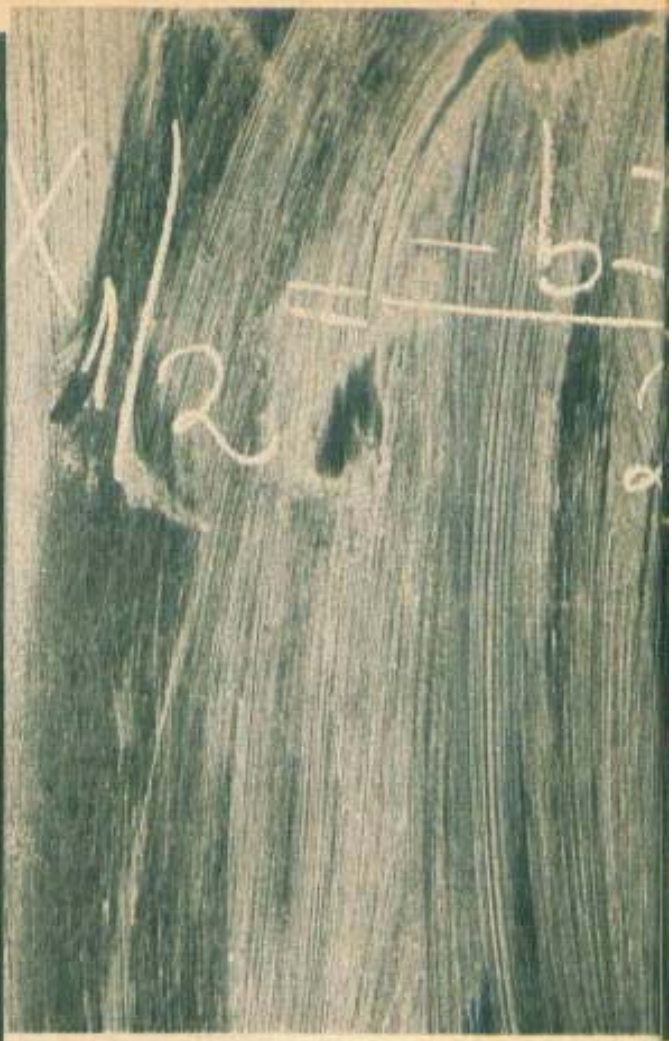


Să nu uiți, Nadia!

O fetiță, îmbrăcată în pantaloni bleumarin și canadiană galbenă, traversează orașul pe bicicletă, de ghidonul căreia atîrnă paleta de tenis, grăbindu-se spre locul de joc, unde o așteaptă Marta și Bela Karolyi, Teodora și alte colege. E tripla campioană olimpică. E copilul Erou al Muncii Socialiste. E Nadia Comăneci. Elevă în a IX-a a Liceului de gimnastică din municipiul Gheorghe Gheorghiu-Dej. Ar fi înflorit atît de spectaculos, atît de plenar talentul Nadiei, al Teodorei, ar fi reușit gimnastica românească să se fălească în lume cu o asemenea valoare la care a ajuns azi dacă partidul și statul nostru n-ar fi asigurat cadrul material și moral al afirmării nestingherite a viguroasei tinereți? O sală de gimnastică dotată cu aparatele necesare, un liceu de gimnastică, cu internat și cantină, cantonamente speciale, profesori de înaltă calificare, antrenori de elită și o infinită grijă pentru oamenii care trebuie să crească oameni. E un bilanț prea mic? Sînt aici înglobate mii de zile de străduințe, fie că este vorba de bani, de muncă, de timp sau de suflet. Primul secretar al Comitetului municipal de partid, Valerian Ghineț, cu proverbiala sa franchețe, așa cum n-a lipsit niciodată din miezul marilor probleme ale orașului, de industrie sau construcții de locuințe, de comerț sau învățămînt, tot așa a sprijinit și gimnastica, cu grijă și căldură, cu duioșie pentru copiii orașului. A fost ziua de naștere a Nadiei, a Teodorei, a altor copii, Valerian Ghineț împreună cu ceilalți tovarăși din Comitetul municipal de partid le-au sărbătorit împreună cu părinții, profesorii și antrenorii, ca într-o adevărată familie unită, o familie mare, în care fiecare are răspunderi față de creșterea și educarea copiilor. Nadia, Teodora și celelalte gimnaste nu sînt mai puțin fiicele acestei mari familii decît ale proprilor lor părinți. Oare Marta și Bela Karolyi, care-și petrec trei sferturi din timpul lor «liber» cu Nadia, Teodora, cu Luminița, Mariana, Marilena și restul elevelor sînt mai puțin preocupați decît părinții lor dacă ele au răcit sau n-au dormit bine cu o zi înainte? Nu.

Profesorii Liceului de gimnastică, care își luau servieta sub braț și alergau, cînd era nevoie, acolo unde fetele își desfășurau antrenamentele, pentru a nu pierde nici o oră de matematică sau fizică, de limba română sau engleză, au fost și sînt părinți obiectivi care n-ar pune în catalog, nici măcar Nadiei, un punct mai mult decît merită. Ore nenumărate în care grația Nadiei și a Teodorei s-a șlefuit sub îndrumarea coregrafului Gheza Pojar, în acordurile pianului stăpînit de Carol Stabi-șevschi.

Cîndva, la început, cu ani în urmă, oameni inimoși, entuziaști și încrezători au pus umărul să prindă viață o idee îndrăzneață și generoasă, de a crea un nucleu de gimnaste începînd cu vîrsta de 6-7 ani. Cîtă energie și pasiune n-au investit antrenoarea federală Maria Simionescu, ing. Andrei Erdely, pe atunci directorul Trustului de construcții industriale și primul președinte al secției de gimnastică. Sînt cetățeni de onoare ai orașului, sînt, pentru noi toți, acei oameni noi în care se îmbină fericit avîntul cu competența, inteligența cu voința, dragostea de oameni cu simțul datoriei.



Cel mai mare eveniment din viața mea s-a petrecut în seara zilei de 19 august 1976 când am primit din mâinile prim-ministrului republicii, tovarășul Nicolae Ceaușescu titlul de Erou al Muncii Socialiste și medalia de aur Secera și Ciocanul. Știu că în acele clipe mama mea a plâns de bucurie. Cititoarelor Almanahului Femeia, tuturor mamelor, le doresc să nu plângă niciodată decât de bucurie.

Nadia Comăneci

Prietenia mea cu Nadia este frumoasă și puternică ... cu toți copiii ... un asemenea sentiment care dă încredere în oameni

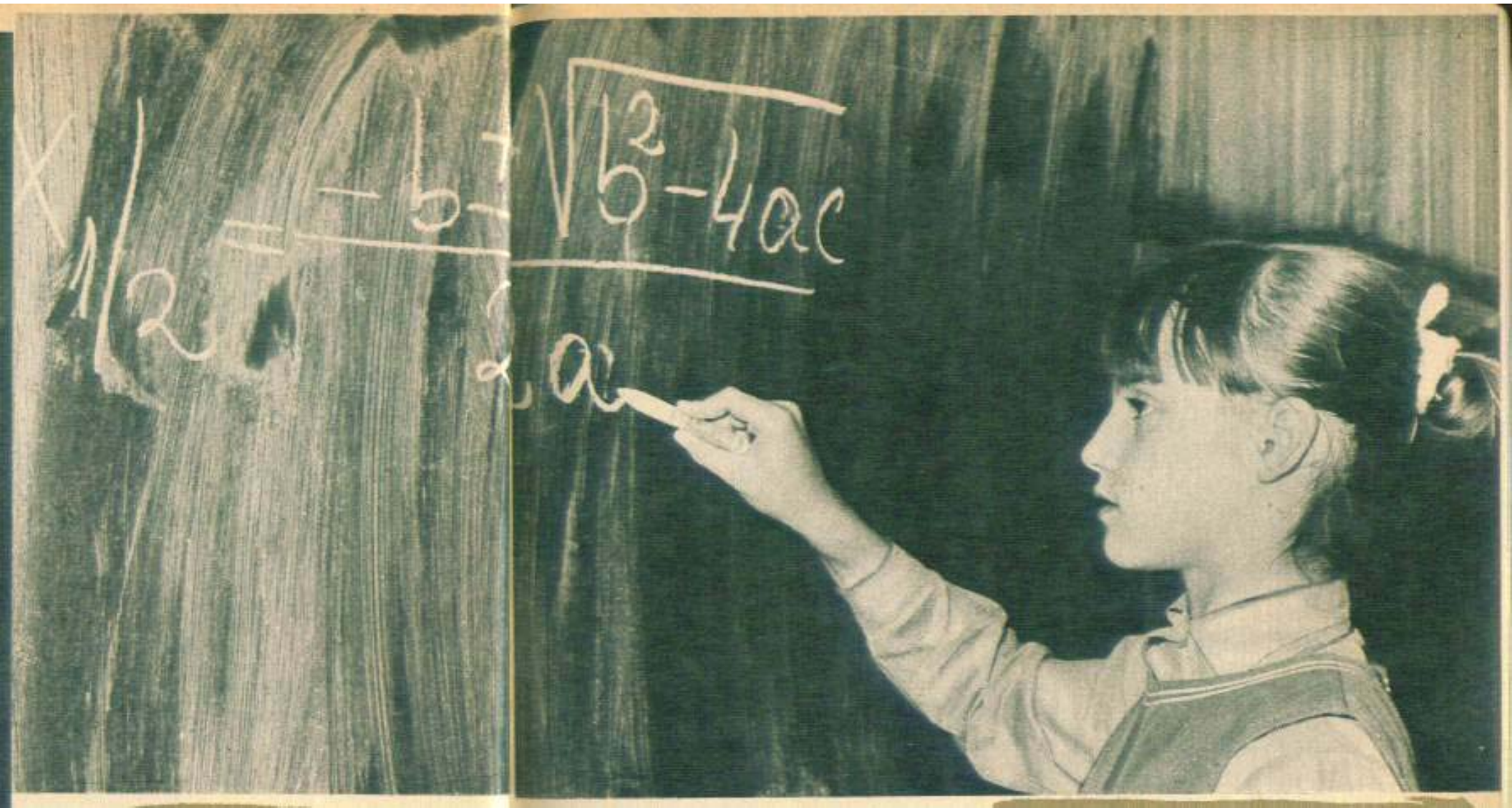
Pentru Almanahul Femeia

Tudora Ungureanu

[illegible]

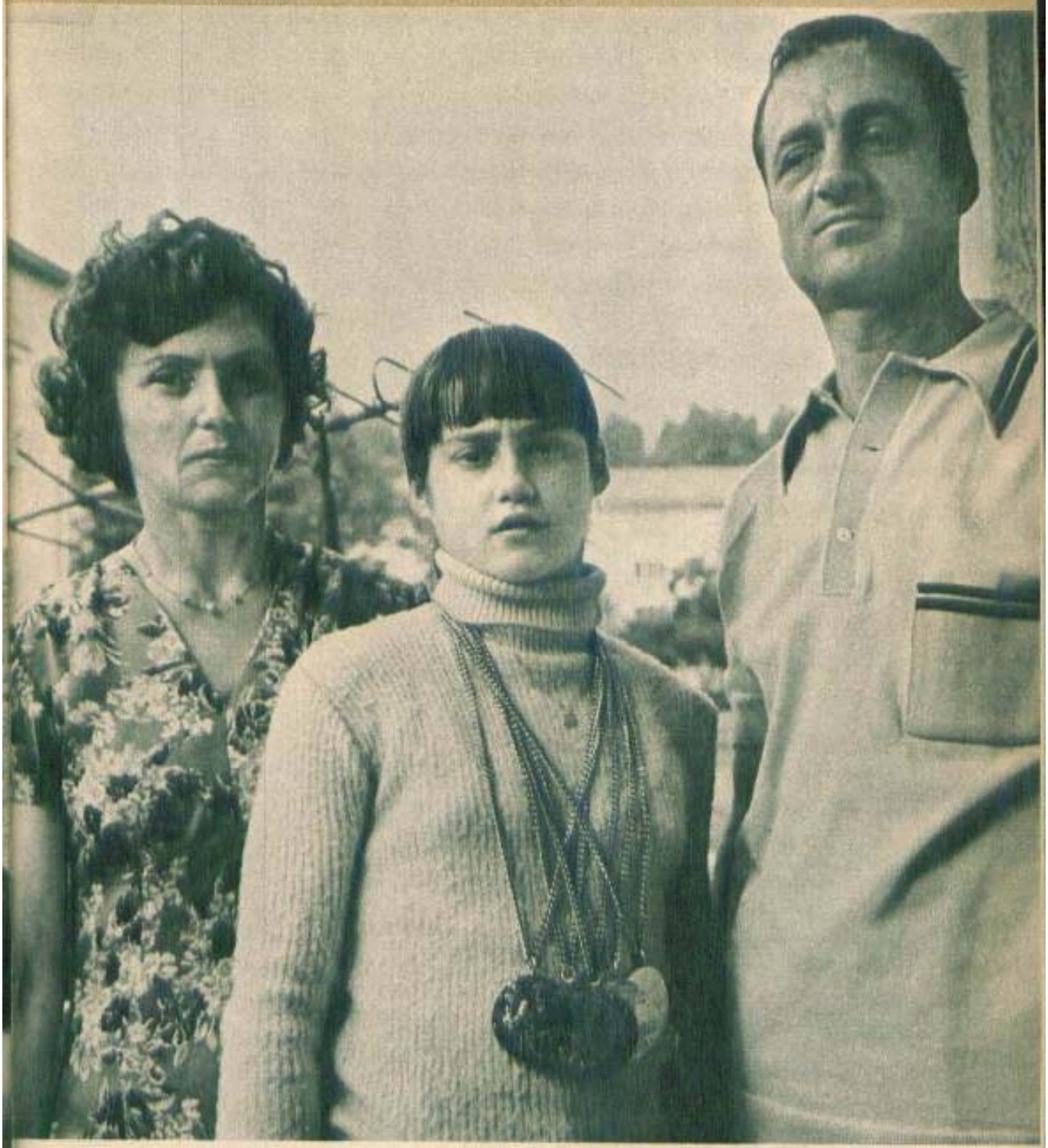
Nici un succes nu e prea mare ca să nu-ți dorești ca după fiecare să muncești, iar și iar

Bela Károlyi


x1,2 = −b ± √b²−4ac
2a

Calitatea mea de antrenoare
și de părinte, căci pentru mine
ca și pentru soțul meu, fe-
tițele din echipa de gimnastică
îmi sînt deopotrivă eleve și
copii, pe care îi educ și de
care am grijă ca și de fiica
mea, mă determină să urez
cititoarelor Almanahului Femeia,
poate multe dintre ele mame sau
viitoare mame succese în creș-
terea și educarea copiilor lor

Károlyi Marta



Autografele pe care le-ați parcurs, oferite pentru dv., dragi cititoare, de către «stelele» gimnasticii noastre, confirmate magistral la Montreal, ne dezvăluie în cîteva cuvinte mobilurile interioare, etice ale unor performanțe de răsunet și care ne îndreptățesc speranța unor noi și strălucite succese ale gimnasticii românești. Să nu uiți asta, Nadia!

GABRIELA IONESCU

DEMOGRAFIE ȘI EDUCAȚIE

Între dezvoltarea economico-socială și evoluția demografică a unei țări există multiple corelații. În abordarea problemei populației, țara noastră pornește de la concepția că omul constituie factorul determinant al progresului. În marea majoritate a documentelor de partid se vorbește despre atragerea femeii în viața societății, despre crearea condițiilor care să-i permită să se manifeste ca o personalitate multilaterală, să se împlinească atît în profesie, cît și în viața personală, ca soție și mamă. Politica demografică a statului nostru urmărește asigurarea unui spor normal al populației, ceea ce înseamnă o structură de vîrstă echilibrată, pentru a se menține permanent tinerețea națiunii, vitalitatea ei, energia creatoare și forța de gîndire a poporului. În acest scop, dezvoltarea dinamică, sănătoasă a populației, paralel cu îmbunătățirea continuă a nivelului de trai material și spiritual al tuturor celor ce muncesc, se află în centrul preocupărilor statului ca o latură fundamentală a politicii de dezvoltare și înflorire continuă a națiunii noastre. Această politică încurajează un climat moral bazat pe relații de echitate, în societate, inclusiv între soți, care să asigure familii trainice, unite, în stare să crească și să educe copiii în spiritul cultului muncii, al respectului pentru valorile create de înaintași, al dragostei pentru țară, în stare să formeze oameni cu trăsături morale și de caracter demne de epoca noastră.

Am intitulat acest grupaj «Demografie și educație» din dorința de a semnala unele aspecte ale comportamentului demografic actual — atitudini, concepții, înrîuriri ale mediului social, bune sau mai puțin bune, și de a releva necesitatea permanentă a orientării curentelor de opinie în direcția progresului, necesitatea acțiunii educative, mai ales în rîndul familiilor tinere.

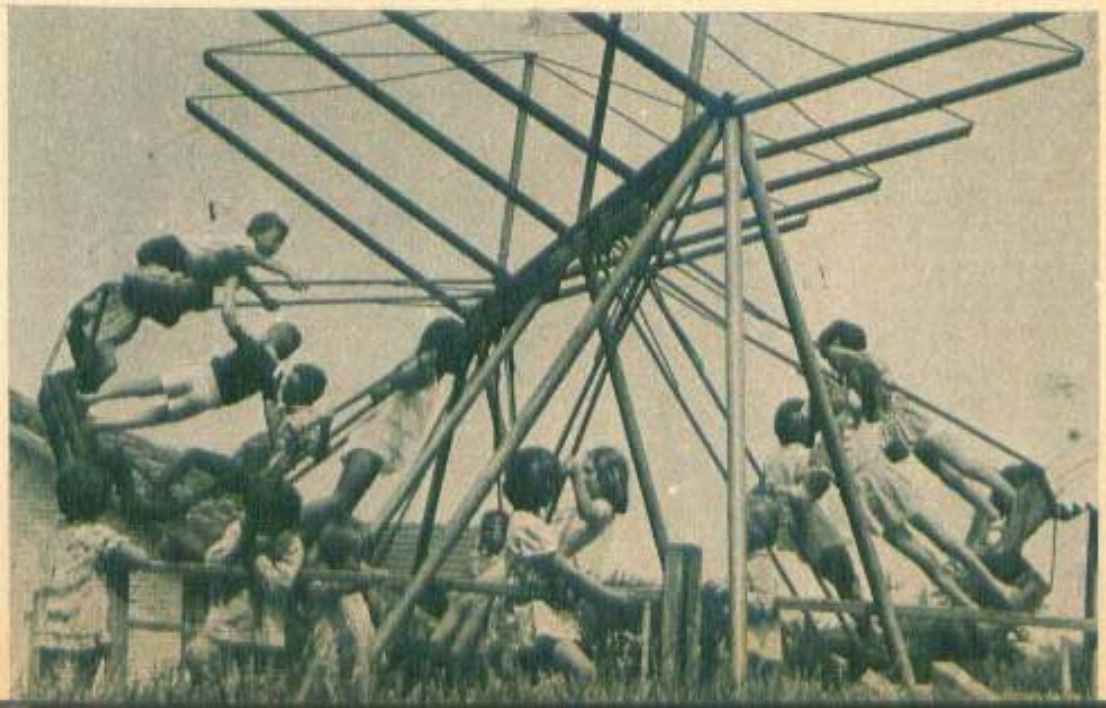
Tinerețea poporului nostru, obiectiv politic și activitate științifică

ION POPPA,
președinte al Comisiei de demografie a județului Constanța

Inspirată de idealurile umanismului socialist, din considerarea omului ca valoare supremă, din grija permanentă a partidului și statului pentru viitorul națiunii noastre, politica demografică se înscrie — după cum este bine cunoscut — printre obiectivele fundamentale ale făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate. Ca știință, demografia studiază populația sub aspectul numărului, al repartizării geografice, al structurii după diferitele caracteristici socio-economice, precum și factorii ce determină schimbările situațiilor demografice. Cei chemați să cunoască și să acționeze asupra evoluției acestor fenomene sînt reprezentanți ai diferiților factori de contingență și ai organizațiilor de masă și obștești de la nivelul județului, al unor localități și unități economice în care ponderea forței de muncă este feminină.

Prin componența sa, comisia noastră de demografie, prima pe țară în profil teritorial, constituită în 1971 din inițiativa și cu sprijinul Biroului Comitetului județean de partid, își face simțită prezența în diferite domenii ale vieții și muncii oamenilor, nu numai ca factor de decizie și control, ci și educativ. În cele ce urmează, voi vorbi despre cîteva direcții de acțiune, cîteva metode și mijloace menite, după părerea noastră, să asigure promovarea unei politici demografice active, dinamice. Pentru cunoașterea mișcării populației (căsătorii, natalitate, fertilitate, mortalitate, probleme de familie și tineret, divorțuri), în interdependență cu procesele economice și sociale (dezvoltare economică, urbanizare, apărare a mediului ambiant, nivel de trai, școlarizare, sănătate, prestații de servicii), întreprindem ample studii și statistici relevante pentru situația reală din județ. Și, pe baza lor, comisia noastră a luat o serie de măsuri concrete, urmărind îndeaproape aplicarea lor în viață. Ca urmare a dezvoltării economico-sociale a județului, a crescut numărul femeilor angajate în sfera producției materiale, procentul atins fiind de 35 la sută, cu puțin superior mediei pe țară. Măsurile ce s-au impus cu prioritate au fost legate de crearea de condiții mai bune de muncă și de viață pentru femeia muncitoare, pentru ocrotirea mamei și copilului. Conducerile întreprinderilor și instituțiilor sînt îndrumate și controlate periodic asupra modului cum respectă prevederile legislației privitoare la protecția muncii femeilor în general și a gravidelor în special. Bunăoară, în sectorul comercial, unde ponderea feminină este ridicată, se urmărește ca manevrarea mărfurilor grele să se facă mecanizat, iar acolo unde nu e posibil s-au luat măsuri ca la ambalare să nu se depășească o anumită greutate. De asemenea, în unități economice s-au întreprins vizite, discuții cu lucrătoarele, studii care s-au finalizat prin îmbunătățirea condițiilor de la locurile de muncă ale femeilor, încadrarea și redistribuirea acestora conform nomenclatorului, în concordanță cu posibilitățile lor fizice.

Paralel cu dezvoltarea condițiilor materiale s-a acționat și pentru îmbunătățirea calității asistenței medicale. De curînd orașele și satele județului nostru au fost înzestrate cu noi dispensare, s-au făcut dotări cu aparatură și instrumentar, s-au creat noi secții la spitalul județean, precum și un cabinet de combatere a sterilității, care în anul 1975 a avut în evidență 800 de femei. Un număr mai mare de femei gravide se află în evidența medicilor încă din primele luni de sarcină; se urmărește totodată și evoluția stării de sănătate a sugarilor din cele mai îndepărtate localități. Repartizarea pe întreprinderi a unor medici de obstetrică și ginecologie a determinat o îmbunătățire substanțială a asistenței medicale de specialitate. Constatăm astfel o ameliorare a indicilor demografici. Natalitatea pe primul semestru al acestui an fiind de 22,8 la mia de locuitori. Numărul gravidelor în evidență la ora actuală și asistate de unitățile sanitare ne îndreptățește să estimăm o creștere a natalității în perioada următoare. Prin efortul material al statului, cît și al unor cooperative agricole de producție, anul trecut



au fost construite și date în folosință 7 creșe cu 700 de locuri și 14 grădinițe cu 1 210 locuri, realizînd cuprinderea în învățămîntul preșcolar la nivelul județului a peste 80 la sută din totalul copiilor. Direcția principală spre care ne-am orientat și acționăm în prezent constă în crearea condițiilor materiale necesare cuprinderii tuturor copiilor în învățămîntul preșcolar. Acționăm în momentul de față ca și la sate să se permanentizeze pe tot cursul anului activitatea creșelor și căminelor cu program prelungit, creînd condiții pentru participarea mai bună la muncă a femeilor din mediul rural.

Județul nostru s-a bucurat de sprijinul permanent din partea conducerii partidului și statului nostru, prin acordarea unui volum important de investiții, în cadrul căruia obiectivele social-culturale și edilitar-gospodărești s-au ridicat la peste 600 de milioane lei, punîndu-se în funcțiune — numai în anul 1975 — 4 518 apartamente și alte dotări, care, alături de diversificarea comerțului și a prestărilor de servicii, au contribuit direct la ridicarea nivelului calitativ al vieții și confortului familial.

Acestor măsuri li se adaugă preocuparea pentru educarea unui comportament demografic al oamenilor, pentru corelarea intereselor familiei cu necesitățile de dezvoltare în perspectivă a națiunii. Să nu uităm nici un moment ajutorul pe care statul îl acordă și de care beneficiază familiile prin preluarea unor părți din cheltuielile de creștere și educare, acordarea de alocații și ajutoare, asistență sanitară și învățămînt gratuit. Sub conducerea organelor și organizațiilor de partid, se desfășoară o susținută activitate educativă de către organizațiile de masă și obștești, instituțiile de cultură și sanitare pentru inițierea în întreprinderi, școli, cămine și case de cultură a unor acțiuni privind pregătirea tinerilor pentru viața de familie, stimularea natalității, dezvoltarea responsabilității părinților în creșterea și educarea copiilor. Amintesc mesele rotunde, programele cluburilor «Femina» — care s-au extins și la sate —, expunerile și ciclurile de conferințe organizate de comitetele și comisiile femeilor în colaborare cu cadrele sanitare, care contribuie la răspîndirea cunoștințelor medicale în rîndul tinerelor mame îndeosebi, la asigurarea unei maternități sănătoase. Pentru prevenirea femeii asupra riscurilor și consecințelor avortului provocat a fost apreciată inițiativa Comitetului județean al femeilor de a organiza împreună cu alți factori cîteva acțiuni educative cu participare de masă.

Un studiu privind funcționalitatea capacității creșelor a relevat printre altele că în aceste unități, preocupate exclusiv de îngrijirea fizică a sugarului, se neglijează uneori dezvoltarea psihică a copilului. Astfel, pedagogia sugarului este una din preocupările noastre de actualitate și nu mică poate fi contribuția în această direcție a ciclurilor «Școala mamei», instruirea și școlarizarea personalului, activizarea comitetelor de sprijin; pe de altă parte, este poate necesar ca în aceste unități să existe nu numai cadre sanitare, dar și educatori.

Bogata experiență de lucru acumulată în cadrul Comisiei de demografie relevă necesitatea îmbunătățirii permanente a activității noastre, consecvență în urmărirea și finalizarea complexului de măsuri stabilit pentru îndeplinirea sarcinilor ce ne revin din Programul partidului privind consolidarea familiei, creșterea populației și asigurarea tinereții națiunii noastre socialiste.

Cultura sanitară a populației

Dr. LIDIA ORĂDEAN,
președinta Uniunii sindicale din unitățile sanitare

Transformările impresionante din țara noastră, într-un răstimp istoric foarte scurt, efortul de depășire a subdezvoltării, în care ne găseam în urmă cu trei decenii, efort ce a implicat masiv și rapid industrializarea și urbanizarea, însoțite de o mare mobilitate socioprofesională a populației, au influențat, după cum era de așteptat, și familia, modul de constituire și funcțiile acesteia. O pondere deosebită în aceste schimbări a avut-o evoluția statutului femeii, și anume obținerea deplinei egalități sociale cu bărbatul. Armonizarea rolurilor femeii de om al muncii și mamă este sprijinită de statul nostru prin măsuri specifice de protecție a sănătății femeii la locul de muncă și prin dezvoltarea fără precedent a rețelei de creșe și grădinițe. Aș putea aminti, spre exemplu, că în ultimii 10 ani numărul paturilor de obstetrică-ginecologie și pediatrie s-a mărit de peste două ori, că locurile în creșe și leagăne au crescut de la 7 572 în anul 1965, la circa 80 000 în anul 1975, în paralel cu creșterea numărului de medici și cadre medii destinate asistenței medicale profilactice și curative a femeilor și copiilor. Controlul medical periodic al femeilor, și în mod deosebit al celor încadrate în producție, preluarea în supraveghere medicală a gravidelor, asistența calificată la naștere, urmărirea stării de sănătate și a dezvoltării normale fizico-psihice a copiilor și tinerilor sînt numai cîteva aspecte ale acestei activități, cu influență directă asupra asigurării unui spor natural corespunzător. În actualul cincinal sînt prevăzute în programul de perspectivă al Ministerului Sănătății dezvoltarea cabinetelor de ginecologie infantilă, a celor de combatere a sterilității și infertilității, a «sfatului familial» în municipii și orașe, pentru a se veni în ajutorul familiilor tinere și al celor dornice de a avea copii. Există, de asemenea, preocupări pentru acordarea de consultații premaritale și sfaturi genetice.

Evoluția pozitivă a fenomenelor demografice va fi influențată de creșterea gradului de cultură

sanitară al populației, și cu deosebire al femeilor. Prin realizarea programelor de educație sanitară, tinerii vor primi răspunsuri calificate la întrebările ce și le pun în legătură cu vîrsta propice întemeierii familiei și apariției copiilor, vor fi mai bine informați asupra «tainelor vieții». Cu concursul comitetelor și comisiilor femeilor, trebuie să determinăm o substanțială schimbare de atitudine față de consultațiile ginecologice, în sensul creșterii încrederii femeilor în medicul specialist, pe care să-l poată considera cel mai bun și apropiat sfătuitor. Desigur, existența unor asemenea relații depinde în primul rînd de cadrele medicale, de efortul lor de a difuza cunoștințe sanitare, de puterea lor de convingere asupra riscurilor pe care și le asumă persoana care nu se îngrijește în timp util. Unele accidente din cursul sarcinii sau al nașterii ar putea fi evitate dacă gravidele respective s-ar prezenta la consultații. Unele femei care au avut mai multe nașteri normale socotind că sînt ferite de pericol ocolesc serviciile care le stau la dispoziție gratuit și se expun la complicații.

Cultura sanitară nu urmărește transformarea fiecărui om într-un medic, ci dezvoltarea unei atitudini conștiente față de propriul organism, față de propria sănătate fizică și mintală.

Despre lucrurile așa-zis delicate ar merita să discutăm mai profund

MARIA CORIN,
psiholog

Se scrie mult despre comportamentul demografic, dar noțiunea este insuficient explicată în componentele ei, printre care se numără și sexualitatea. Îmi permit să subliniez că educației sexuale i se acordă o tratare superficială, că ea se află încă la nivelul unei informări generale, în care abundă mai ales descrierile anatomice. Din cunoștințele pe care tinerii le primesc lipsesc explicațiile de natură psihologică asupra formării sentimentelor și a normelor morale în relațiile dintre sexe. Părinții cultivă în genere valori moștenite prin tradiție sau inspirate de experiența personală și de bunul simț. Dar acest bun simț este confundat adeseori cu rezerva excesivă față de problemele așa-zis delicate, intime. «Nu-i frumos să pui astfel de întrebări», răspund unele mame cînd fiicele sau fiii încearcă să dea puțin la o parte vălul de mister care înconjoară sexualitatea. Curiozitatea copiilor nu scade însă prin interdicții, ci, dimpotrivă, devine și mai mare. «O să vină timpul cînd copiii vor cunoaște totul din propria experiență», spun alți părinți, dar tot ei sînt aceia care condamnă cu asprime un eventual «pas greșit».

Există persoane care consideră căsătoria o loterie, unde poți cîștiga sau poți pierde. Și acest mod de a gîndi este transmis mai departe. Educația pentru viața de familie ar trebui să combată asemenea judecăți, să arate factorii de trăinicie ai căsniciei și cei care o pot submina. Căsătoria nu poate fi redusă la componenta ei biologică; ea presupune existența unor legături sufletești puternice și a unor comportamente adecvate. De multe ori o experiență sexuală însoțită de emoții neplăcute conduce la apariția unei mari repulsii, cu toate consecințele ei.

Tinerii ar mai trebui învățați că dinamica sentimentelor este plină de contradicții, că uneori atinge «o plafonare» dincolo de care poate începe «plictisul în doi», dar că această situație poate fi evitată cînd există înțelepciune, voință, tact. Dragostea este un sentiment foarte complex, plin de nuanțe și semnificații; ea devine mai puternică, mai cristalizată prin apariția copiilor, care aduc cu ei un alt gen de iubire, ce nu se stinge, pe care nu avem dreptul s-o stingem. Copiii sînt liantul forte al căsniciei. Există însă multe prejudecăți cu privire la momentul apariției lor în viața tinerei perechi. Unii consideră un gest nesăbuit, o «prostie» să faci copii înainte de a agonisi niște bunuri (mobilă, mașină, casă pro-

prietate personală), înainte de a te plimba, de a te distra, de a-ți trăi viața. Se găsesc destui care dau asemenea sfaturi — rude, prieteni, colegi. Acest comportament demografic, pe care l-am putea numi negativ, are consecințe nu numai pe plan social, ci și familial, intim, ducînd la dezechilibre fizice și psihice.

Toate acestea ne îndreptățesc să credem că acțiunea educativă pentru formarea unui comportament demografic pozitiv este de mare actualitate. Cluburile «Familia» ar putea iniția manifestări de un larg interes, care să răspundă nevoii vitale a omului de a-și înțelege mai bine natura sa de ființă socială, gînditoare, care trebuie să se conducă după norme morale ce îi servesc atît lui ca individ, cît și societății în ansamblu.

Avem o viață frumoasă ca și familia noastră

PETRONELA DOBRIN,
economistă, mamă a 5 copii

Adesea sîntem întrebați, și eu, și soțul, ce ne-a determinat să avem atîția copii. Pe noi întrebarea de multe ori ne amuză și mai ales tîlcul pe care îl ascunde. Ne-am dorit de la începutul căsniciei să avem copii mulți, considerînd că ei înveselesc casa, contribuie la închegarea familiei; cînd nu-i ai, viața pare mai searbădă. E adevărat că mulți își doresc să aibă copii, dar unii nu pot, nu-i ajută natura; noi am avut fericirea să fim sănătoși și să ne putem realiza visul. M-am căsătorit la 19 ani, după absolvirea liceului, acum am 28 de ani și sînt mamă a trei fetițe și a doi băieți; al șaselea copil este pe drum și sper să fie băiat, ca să existe egalitate numerică, trei și trei.

Desigur, faptul că m-am măritat devreme și am născut aproape la fiecare an, nu mi-a permis să urmez o facultate la zi. Eu nu am renunțat însă la activitatea intelectuală, vreau să-mi continui studiile. O să întrebați cum reușesc să muncesc, să învăț și să cresc cinci copii. Soțul, ca director al Combinatului avicol Piatra Neamț, este un om acaparat de răspunderile sale profesionale și obștești. Spre norocul nostru, părinții lui sînt încă în putere, sănătoși și ne dau un mare, mare ajutor în creșterea copiilor și în gospodărie. Nu am cuvinte să spun cît sînt de recunoscătoare socrilor mei! Aș putea zice că și datorită lor am avut curajul să aducem pe lume atîția copii. Cei mari nu ne dau probleme, învață bine. Letiția (9 ani) a luat premiul II, Petronela mențiune. Din toamna asta merge și Nicolae la școală, Dida la grădiniță, doar Vasilică (2 ani) și cel care urmează cer o îngrijire specială.

N-aș putea spune că existența copiilor ne-a impus mari renunțări, că viața noastră personală, intelectuală a fost știrbită. Ne-am plimbat prin toată țara, ne-am plimbat și în străinătate, sîntem abonați la operă, am abonat și copiii la teatrul pentru copii, citim, mergem la cinema — cînd sînt filme bune —, ne întîlnim cu prieteni, avem o viață personală tot așa de frumoasă ca și familia noastră.

Grupaj realizat de
ELISABETA MORARU
și CONSTANTINA CARANFIL

Mirii anului 1976

Cum gîndesc şi ce gîndesc despre căsnicie tinerii care se prezintă azi la oficiile stării civile pentru a se căsători? O sută de miri şi mirese din Galaţi, Tîrgovişte, Botoşani şi sectorul 3 al Capitalei ne-au răspuns la întrebările:

1. Care au fost criteriile ce v-au condus în alegerea partenerei (partenerului)?

2. De cît timp şi în ce împrejurări v-aţi cunoscut?

3. Ce credeţi că este mai important într-o căsnicie, ca să poată rezista eroziunii timpului?

4. Vă satisface modelul părinţilor, al familiei în care v-aţi format personalitatea?

5. Ce părere aveţi despre rolul socioprofesional al femeii măritate?

SE CĂSĂTORESC DIN DRAGOSTE, DAR ACEST SENTIMENT ARE DIFERITE ÎNŢELESURI

— Dragostea, despre care se spune că este «o stofă a naturii brodată de imaginaţie», o «rădăcină a vieţii», «lucrul cel mai dulce şi cel mai amar», se situează pe primul plan în răspunsurile primite. «Mi-a plăcut felul ei (sau lui) de a fi, nu pot spune de ce», este afirmaţia cel mai des exprimată. Pe scara criteriilor selectate de către bărbaţi au întîietate aspectul fizic şi calităţile morale. «M-au atras înfăţişarea şi seriozitatea» (Costică Dumitriu, 22 de ani, mecanic). «Aş fi ipocrit dacă n-aş recunoaşte că am fost cucerit de frumuseţea şi de firea ei veselă» (Dumitru Ioniţă, 25 de ani, economist). «Criterii sînt foarte multe; îmi este greu să le aleg, să fac o departajare. Cîte ceva din fiecare alcătuieşte întregul» (Ion Stănescu, 28 de ani, inginer). Femeile acordă prioritate inteligenţei, conduitei morale şi afecţiunii. «Am visat întotdeauna să trăiesc alături de un om deştept, educat — înţelegînd prin acest cuvînt foarte multe —, adică civilizat, pregătit profesional, cult şi care, bineînţeles, să ţină la mine» (Vasilica Muşat, 31 de ani, proiectantă). «Cînd iubeşti, n-ai criterii», socot unii tineri, printre care Gabriela Tătaru, chimistă, Gheorghe Bratu, subofiţer, Costică Dumitraşcu, lăcătuş, Gh. Muşat, inginer.

— Stimată Georgeta Dan Spinoiu, ce criterii trebuie să avem în vedere la alegerea tovarăşului de viaţă?

— Căsătoria este un act de decizie care presupune deliberare! Criteriile fac parte dintr-un sistem complicat de apreciere. Este vorba de cunoaşterea de sine şi a partenerului, de compararea cu alţii şi evaluarea calităţilor. Fără îndoială că în dragoste există şi ceva ce nu poate fi explicat; în mecanismul atracţiei afective rămîn încă unele taine pentru noi, dar aceasta nu ne îndreptăţeşte să-l considerăm un proces spontan, necontrolabil.

Cercetări făcute pe grupuri foarte mari au dovedit că la întemeierea familiei contemporane criteriul principal este dragostea. Ea are însă, cum spunea Stendhal, chipuri felurite; există iubire fulgerătoare —

care se stinge tot atît de tare pe cît se aprinde — și dragoste clădită pe spirit, pe cunoaștere, care are o viață lungă. Sentimentul iubirii, ca orice sentiment superior, se clarifică și se intensifică pe baza unor reprezentări generalizate despre cealaltă persoană. Îți place zîmbetul cuiva, mersul, o mulțime de mărunțișuri, care o fac să fie pentru tine ființa unică, dar judeci și felul cum gîndește și se exprimă, cum se comportă în societate.

— Unele tinere au mărturisit că au căutat «tipul soțului ideal», pe care l-au visat dintotdeauna!

— Adesea fetele, și chiar băieții, își formează un ideal de soț sau soție încă din adolescență. Cînd fantezia este lăsată să zburde, ruptă de realitate, visul poate deveni un motiv de decepție. Cei care gîndesc superficial își vor clădi iluzii pe nisip. Dintr-o întîmplare, s-ar putea să-și realizeze idealul, dar poi încerca și sentimentul dezamăgirii, dacă omul viu, real, nu se potrivește aidoma cu cel țesut de imaginație. Dacă am merge la celălalt oficiu de la Consiliul popular, acolo unde se înregistrează divorțurile, am vedea că supoziția se confirmă. Concluzia? În dezvoltarea unei personalități este extrem de important să existe un control emoțional, căci altfel omul nu reușește să se adapteze situației de fapt.

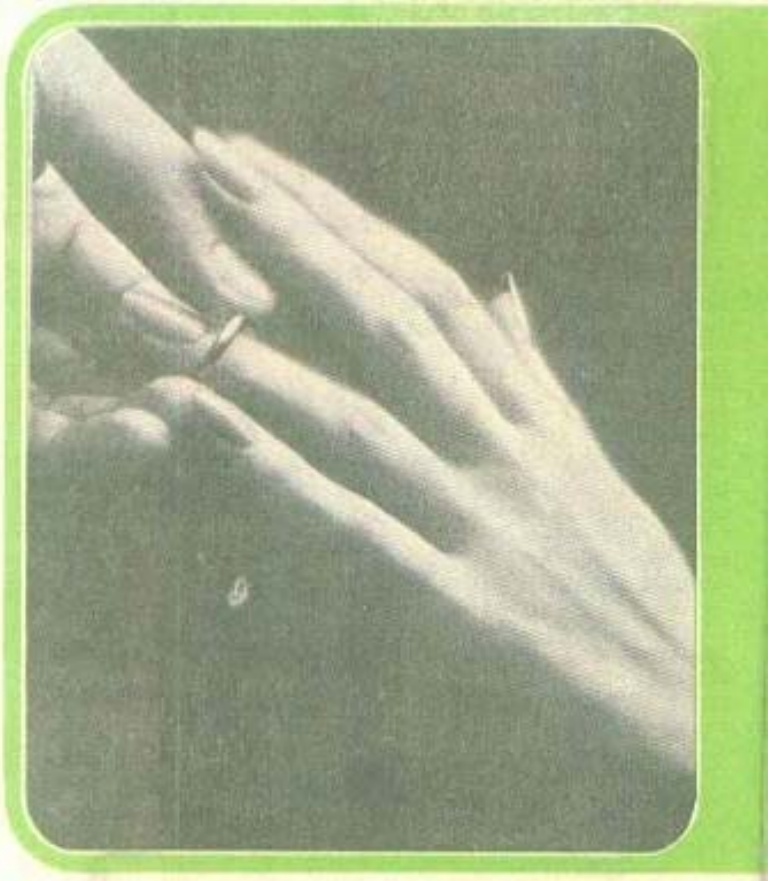
— O pereche foarte, foarte tînără, el făcea încă armata, venise în permisie să se cunune, mi-a mărturisit că se cunosc din copilărie; au fost colegi de școală, locuiesc în același cartier, sînt chiar vecini și s-au obișnuit unul cu altul, acesta fiind criteriul căsătoriei lor. Cuplului în cauză îi urăm fericire! Eu aș vrea însă să discutăm în principiu, dacă **obișnuința** este un mod sigur de verificare a sentimentelor sau mai curînd o dovadă de izolare?

— Sigur, cînd te cunoști de multă vreme cu o persoană, te obișnuiești cu ea, dar asta nu-i neapărat dragoste, ci mai curînd nevoia omenească de a avea pe cineva alături. Aș recomanda deci tuturor tinerilor să nu se limiteze la prietenia în doi — din copilărie pînă la căsătorie —, să nu se rupă de tovarășii de joacă, școală, muncă, căci numai astfel vor avea posibilități de observare și criterii de comportare. Din sfera criteriilor despre care discutăm atîta, nu trebuie eliminate aspectele de personalitate și mai ales trăsăturile de caracter, a căror valoare poate fi prețuită numai prin trăirea într-un sistem extins de relații sociale.

SE CUNOSC DE MULT SAU DE PUȚIN TIMP. ARE VREO IMPORTANȚĂ?

Răspunsurile la a doua întrebare sînt foarte variate. Unii se cunosc de cîteva luni, alții de un an sau chiar mai mulți, și, cum arătam mai înainte, am întîlnit perechi care se «cunoșteau de-o viață». Diferite sînt și împrejurările în care s-au împrietenit: la nunți, la cinema, «într-un anturaj», pe stradă («avea părul blond, lung și nu m-am putut stăpîni de-a o minglia». Ilie Spiridon, 20 de ani, frezor, la facultate, la serviciu. Se poate trage o concluzie generală valabilă în situații atît de diverse?

— Cred că se poate! Nu atît locul unde s-au cunoscut este important, ci felul în care s-au apropiat unul de celălalt, și mai cu seamă verificarea sentimentelor în timp. Am în vedere nu o scurgere lentă a săptămînilor și lunilor, fără să se întîmple nimic, ci o modalitate de confruntare cu situații care solicită o anumită atitudine, o decizie rapidă, poate neașteptată, un comportament care să releve pregnant trăsăturile etice și de caracter. Abia încercările vieții dau măsura reală a rezistenței iubirii, punînd în lumină potrivirea dintre cuvinte și fapte. Se zice că «o mică despărțire întărește dragostea». Rămîne de văzut, căci mai este și zicala «inima uită curînd ceea ce ochiul nu vede». Înainte de a face pasul decisiv, indiferent că se cunosc de șase luni sau un an, tinerii ar trebui să mediteze — și încă profund! — la modul cum s-au comportat în împrejurările care i-au pus față în față, nu numai cu frumusețile vieții, ci și cu asperitățile ei, în ce măsură au fost în stare să le netezească sau să treacă peste



ele, fără ca dragostea lor să pălească.

CRED SAU NU ÎN VEȘNICIA IUBIRII, DAR PREȚUIESC PRIETENIA, RESPECTUL ȘI AJUTORUL RECIPROC

— Pietrele de încercare ale căsniciei sînt, după părerea

majorității celor intervievați, înțelegerea, sinceritatea, răbdarea, înțelepciunea, încrederea. Unii au spus însă: «nu știm, vom vedea ce va fi mai încolo» sau pur și simplu au tăcut. Pentru că **înțelegerea** a ocupat primul loc, am întrebat și ce interpretare dau acestui termen. Iată-l în cîteva variante: «Să ascultăm unul de altul» (Sofica Aciobăniței, 22 de ani, filatoare), «Să ne respectăm și să ne consultăm» (Olimpia Dărînga, 26 de ani, laborantă), «Să împărțim echitabil muncile casnice, ca să avem un timp liber egal» (Florina Istrate, 23 de ani, studentă), «Să ne facem reciproc concesii, ca totul să meargă bine» (Cornel Tătaru, 23 de ani, inginer).

Înțelegerea văzută ca o comunicare bazată pe schimb de opinii apare rar.

— Faptul că mulți dintre interlocutori au dat răspunsuri difuze sau au spus «nu știm, vom vedea ce va fi», reflectă o slabă pregătire pentru luarea deciziei în familie, care, ca orice decizie, trebuie să fie deliberată, alegînd una din alternative. Chiar dacă nu toți oamenii au cultură psihologică, ei trebuie învățați să-și pună întrebări și să-și găsească singuri răspunsuri pentru a putea acționa în cunoștință de cauză. Înțelegerea în căsnicie nu înseamnă nici subordonare, nici concesie, nici acceptarea unei independențe totale, ci într-adevăr o comunicare permanentă între două personalități distincte, un schimb de idei, o atitudine conștientă, care își găsește expresia în atmosfera afectivă, educativă, culturală din interiorul familiei.

Aș vrea să comentez și noțiunea de **răbdare**, care de asemenea apare în capul listei ca piatră de încercare a unei căsnicii. Dacă răbdarea este privită ca înțelepciune în adaptarea treptată la viața în doi, atunci o apreciem pozitiv. Schimbarea unui cadru de existență cu altul se face progresiv. Răbdarea nu trebuie confundată însă cu toleranța. Eu nu sînt de acord cu opinia tinerei care spunea: «o să înghit totul, o să am răbdare, pînă va fi așa cum vreau eu!»

— Cînd am rostit cuvintele «**eroziunea timpului**», replica imediată a unora a fost: «noi vom păstra toată viața aceleași sentimente» sau «am dori să nu se schimbe nimic». Este posibil oare ca dragostea din tinerețe să țină o veșnicie? Întrebarea și-o pun toate ființele umane, nu numai mirii și miresele.

— Sentimentul de dragoste are o evoluție în diferite perioade de vîrstă, el se transformă treptat în prietenie și respect. Unii nu înțeleg acest fenomen natural. Ei caută mereu dragostea înflăcărată, senzuală și pierd o valoare mult mai mare, prietenia izvorîtă din dragoste, care este mult mai durabilă.

CE-AU VĂZUT ACASĂ VOR FACE ȘI DÎNȘII. EXPERIENȚELE NOI SE CLĂDESC PE TEMELIA CELOR VECHI

«Părinții mei sînt de la țară, îi iubesc foarte mult și îi respect pentru că au reușit să crească opt copii, dar sînt convins că familia pe care o întemeiez va trebui să se confrunte și cu alte cerințe și responsabilități față de societate». (Eugen Mateescu, 25 de ani, forjor). «Modelul părinților mă satisface, dar nu întru totul. Pun prea mult accent pe gospodărie și prea puțin pe atmosferă culturală» (Florina Istrate), «Viața dinainte diferă de cea de acum. Noi nu primim zestre — casă, pămînt. Ne bizuim pe brațele noastre și ne facem totul singuri» (Mi-

hai Atomei, 24 de ani, mecanic auto). «**În casa părintească n-am văzut decît lucruri bune**» (**Sofica Aciobăniței**), «**Părinții mei au format o familie unită, au crescut trei copii. Totuși mă deosebesc de tata prin concepția asupra egalității; eu consider că acasă nu trebuie să existe treburi femeiești și bărbătești**» (**Vasile Dărîngă**, 27 de ani, inginer chimist), «Am vrea să-i ajungem și chiar să-i depășim pe părinții noștri în realizări» (Gheorghe Bratu). «În principiu, modelul nu ne satisface, ei au avut alte condiții de viață, altă educație. Dorim să trăim așa cum simțim și credem că e bine. Nu ne luăm un model» (ing. Ion Stănescu).

Sintetizînd, se vede că majoritatea cuplurilor tinere vor să depășească vechea structură a familiei, iar unii resping total orice fel de model.

— Bine, dar nevoia de a te orienta după ceva există! Valorile cultivate în familia din care provin vor fi folosite aproape fără să-și dea seama. Proverbul: «Ce-a văzut la taică-su face și el!» conține un mare adevăr. Anii petrecuți în casa părintească au format deprinderi greu de schimbat, care vor apărea în actele de comportament pe toată durata vieții. De aceea se și vorbește atîta despre rolul educativ al familiei, al părinților. Numai pe temelia unor experiențe se pot clădi alte experiențe; ce s-a cucerit nu se pierde; între generații nu există și nici nu poate exista vid. Nevoia unui model nou nu înseamnă respingerea totală a celui vechi. Este adevărat că sub influența condițiilor de viață, a marilor mutații economico-sociale au loc modificări și în structura familiei (cercetarea a sublimat-o în repetate ori!), iar în interiorul acesteia relațiile se democratizează. Să vedem însă ce a rezultat din ancheta pe care ați făcut-o.

— Nu întîmplător am vrut să știm ce cred mirii anului 1976 despre rolul socioprofesional al femeii măritate, care este încă o problemă controversată în întreaga lume, cu toate că extinderea acestui rol reprezintă o caracteristică a epocii noastre. Majoritatea bărbaților au sublimat, din capul locului, necesitatea aportului material al femeii la întreținerea familiei. Opiniile au fost însă nuanțate. «Să lucreze, căci astăzi munca e la bază» (Costică Dumitriu). «Eu aș dori să rămînă acasă, dar nu cred că ne vor ajunge banii! Și nu știu dacă i-ar conveni soției» (Sorin Vasile Hinodache, 25 de ani, strungar). «Cum o vrea! Nu ne-am pus condiții. Cred însă că e mai bine să meargă la serviciu, acolo are mai multe satisfacții» (Mihai Atomei). «Soția trebuie ajutată, și ea are serviciu. Cine să vină să ne facă treburile gospodărești?» (Dan Bărbulescu, 22 de ani, laminorist). Dar iată și un alt gen de răspuns: «Unul din doi trebuie să cedeze și să tragă mai mult pentru casă. Nu există egalitate deplină. O femeie este făcută 70 la sută pentru casă și 30 la sută pentru serviciu» (Ion Sianciu, inginer). Partenera sa, de profesiune desenatoare, n-a protestat, ci ne-a mărturisit că îi va crea toate condițiile ca el să se afirme profesional și îl va scuti de gospodărie. Cazul ni s-a părut singular. Cei mai mulți au văzut în angajarea socioprofesională a femeii o extindere a relațiilor sociale, o sursă de împlinire a personalității, ceea ce este foarte îmbucurător. O parte au declarat că nu poi decide în numele soților, că le lasă libertatea să aleagă, iar unii au fost de părere că e bine ca femeile să lucreze, dar numai pînă la apariția copiilor. Femeile au răspuns categoric, 99 la sută, că vor să lucreze, să se afirme, să promoveze. «Numai casnică?! În nici un caz! Din moment ce am făcut o școală și am o calificare ar fi păcat să pierd ce am învățat» (Cristina Fuci, 20 de ani, contabilă). «Nu mi-ar plăcea să stau acasă.

Potriviri

Luna se limpezește
și dorurile pline de sfială
în înserări cad tot mai dese.
Sub ochi de fată
în așteptarea lui domoală
cearcănul sporește.
Sînt nopți ce-poartă-n ele
un tremur de Mirese
și altele — rotunde potriviri
colindă, casele cu Miri.

CECILIA BUCUR

Cînd avem aceleași drepturi e normal să lucrăm amîndoi. Am văzut ce-a fost la părinții lui cu mama casnică!» (Victoria Hinodache, 21 de ani, educatoare). «Toată lumea are copii și muncește» (Maria Costăchescu, 27 de ani, țesătoare). «Dacă vin copiii există creșă, grădiniță, eu țin foarte mult să-mi exercit profesiunea pe care o iubesc» (Olimpia Dăringă). «Cînd ambii soți au serviciu este absolut necesară întrajutorarea, altfel unul înaintează, celălalt rămîne în coadă, și apar neînțelegeri» (Maria Sandru, învățătoare). «Aș rămîne temporar acasă numai în cazul în care n-ar avea cine să se ocupe de copii» (Gabriela Tătaru). «În primii ani de căsnicie cred că aș renunța la serviciu în favoarea copiilor, dacă nu m-aș descurca altfel» (Vasilica Mușat). Din lotul nostru o singură tînără, Elena Mitoncu, preparatoare de conserve, era prizoniera vechii mentalități, potrivit căreia bărbatul trebuie să decidă situația ei profesională.

— Reiese că orientările ideologice, politice, culturale au influențat gîndirea oamenilor în direcția progresului, dar că și acum mai întîlnim concepții care nu corespund noilor valori sociale. În studiile de psihologie socială pe care le-am făcut, am observat că muncitorii sînt mult mai dispuși decît intelectualii să împartă cu soțiile rolurile familiale. În genere, intelectualii consideră că pentru profesiunile lor este necesară o pregătire continuă, și în timpul liber (dar acest lucru poate fi valabil și în meseriile legate de tehnica de vîrf), fapt care nu le permite să se dedice activităților casnice. În asemenea cazuri, de obicei, femeia cedează și astfel șansele de menținere la nivel profesional egal sînt puse în pericol. Iar cînd nu acceptă să rămînă în urmă, femeia depune un efort suplimentar.

Credem că ancheta inițiată de almanah a adus în atenția opiniei publice aspecte care ar merita reluarea dezbaterii și amplificarea ei, invitînd pe cercetători să adîncească prin investigații științifice probleme cruciale pentru întărirea și progresul familiei.

Anchetă realizată de
ELISABETA MORARU
și comentată împreună cu doctor în științe psihologice
GEORGETA DAN SPÎNOIU

MINIDICȚIONAR PENTRU PĂRINȚI

Oare de cîte ori necunoașterea n-a subminat cele mai bine intenționate metode de educație în familie? De cîte ori confuzia celor mai iubitori părinți n-a semănat confuzie în mintea și inima copiilor? Și cine n-a vrut ca totul să fie bine? Dar puțini sînt încă cei care știu că a-ți crește copiii este o artă și nu un simplu meșteșug de rutină, că familia are infinit mai multe răspunderi decît de a asigura hrana cea de toate zilele, îmbrăcămintea și banii de buzunar. Școala și societatea, cu toate că au preluat destule din grijile educației, nu pot înlocui căldura și atmosfera aceea de familie care dă copiilor siguranța, încrederea, armonia și frumusețea vieții. Și părinții încă învață cît sînt părinți și n-ar fi lipsit de interes și nici fără folos ca în buzunarul lor să existe asemenea minidicționar, care să-i ajute să-și cunoască mai bine copiii, să-i înarmeze cu cunoștințe psihologice și pedagogice, încît să răspundă cu competență numeroaselor semne de întrebare pe care le pune dezvoltarea copiilor lor. Cum almanahul nostru s-a adresat în fiecare an părinților, și de această dată vine în întîmpinarea dorințelor și cerințelor lor formulate cu diferite prilejuri redacției noastre și le pune la îndemînă cîteva noțiuni utile procesului de educație în familie.

ADEVĂR SAU MINCIUNĂ?

Nu cunoașterea sau necunoașterea definiției adevărului ne împiedică să-l spunem copiilor. Ci pur și simplu nu sîntem siguri adesea dacă el trebuie spus sau nu știm cum să-l spunem și atunci renunțăm la el. Ia să ne gîndim: de cîte ori n-am ocolit răspunsul adevărat pe care trebuia să-l dăm copiilor pentru că am fost convinși că ei, adică copiii, sînt prea mici ca să-l înțeleagă sau obosiți și plictisiți de treburile noastre am replicat «n-am timp, îți spun eu mai tîrziu» ori i-am trimis la tata (dacă s-au adresat mamei). Și nu de puține ori le-am spus o minciună. Da, trebuie să le spunem copiilor **adevărul** în funcție de vîrsta și de capacitatea lor de înțelegere. Să nu spunem neadevăruri copiilor nu numai pentru a nu-și forma o imagine deformată asupra realității, dar și pentru că observînd că îi mințim nu vor mai avea încredere în cuvîntul nostru. Pe măsură ce copiii cresc, **adevărul** poate cîștiga în intensitate, făcîndu-i părtași la planurile noastre de viitor, la bugetul familiei, la unele greu-

tăți. Spunîndu-le mereu adevărul, la momentul potrivit și cu grija necesară vîrstei lor, copiii vor spune și ei adevărul; dar să nu ne așteptăm să nu mai mintă de fel.

ADOLESCENȚA, petale de flori pentru suflet

Această vîrstă de tranziție de la copilărie la tinerețe, între 11-12 ani și 17-18 ani, reprezintă o explozie a procesului de creștere. Transformările fizice, adesea bruște, sînt însoțite de scăderea rezistenței organismului la îmbolnăvire și de schimbări de conduită nu arareori contradictorii. Apar modificări în sistemul nervos și endocrin.

Prepubertatea și pubertatea, etape delicate și tulburătoare, ne atrag atenția prin transformările fizice și psihice ale copiilor noștri. Apar modificări ale caracterului, accentuîndu-se unele trăsături. Copiii mîndri pot deveni autoritari, cei rezervați — tăcuți, singuratici, izolîndu-se de ceilalți. Copiii vioi se manifestă ca zburdalnici și chiar dezordonați, impulsivii pot deveni agresivi. Sînt doar exemple posibile, care însă nu sînt obligatorii și deci generalizatoare. Dar să ne aplecăm cu mai multă atenție și grijă asupra lor deoarece trec printr-o transformare uluitoare pentru ei. Va fi greu să pătrundem în viața lor interioară, deosebit de bogată și zăvorîtă cu 1 000 de lacăte, dacă nu le-am creat de mici încrederea în noi, sentimentul că le sîntem prieteni. Fiecare copil în devenirea lui adultă descoperă viața, este fascinat de ea, i se încredințează cu totală dăruire, fără a se gîndi la riscuri sau la ceva rău. Acum fetița dă primele semne de feminitate, iar băiatul își afirmă tendința de bărbăție. Adolescența este vîrsta afirmării de sine, a demnității personale, a mîndriei, a combativității, uneori pînă la cruzime, dar și a generozității pînă la abnegație și eroism. Să nu ne îndepărtăm de acești adolescenți, cu părul uneori mai lung decît ne place, uneori exagerat de cocheți sau de neglijenți, aparent vulgari, zgomotoși, nemanierați uneori, cinici sau prea pudici. I-am putea pierde, neștiind că sub haina aceasta de împrumut se ascunde aur curat, dar că depinde de noi să-i ajutăm să nu le fie rușine de ei înșiși. Sîntem atît de ocupați, dar fetele și băieții noștri au nevoie să se destăinuiască, au nevoie de cineva care să-i asculte ca prieten, să nu-i strivească sub povara reproșurilor repezite, a moralizării demagogice și exagerat autoritare. Să ne facem timp pentru secretele lor. Să nu-i umilim sau să-i compătimim. Să-i înțelegem. Acum copiii noștri în devenire tineri își aleg modele, pe care le asimilează cu timpul în idealul lor de viață. Dar dacă nu vom ști să le oferim modele demne de entuziasmul și fantezia lor, vor adora falși eroi.

Și să nu uităm că fiica sau fiul nostru pot fi la prima lor iubire, totdeauna pură la această vîrstă, și să nu le dărîmăm castelul, fie din exces de autoritate, fie din neînțelegere. Să ocrotim dragostea lor curată cu grija făurarului pentru arta sa.

AUTORITATEA PĂRINTEASCĂ, barometrul familiei

Vasăzică trebuie să avem acea calitate deosebită de a ne face ascultați și respectați de copiii noștri, din convingere și nu de frică. Pentru că există două feluri de autoritate: una formală, prin care adoptăm un ton ridicat, amenințări, pedepse (de ce să nu recunoaștem că deși sînt destul de mari le mai aplicăm degradanta bătaie), interdicții umilitoare; alta de ordin moral, cînd ne impunem prin exemplu personal, cînd cerem copiilor să îndeplinească sarcini pe care noi înșine le îndeplinim exemplar, cînd îi tratăm ca egali și îi ridicăm în propriii lor ochi, făcîndu-i părtași la viața de familie cu drepturi și îndatoriri egale, cînd stimulentul moral ca și pedeapsa morală le produc modificările de conduită dorite. Avem oare statornicită autoritatea în fața copiilor? O dată cîștigată înseamnă oare că va fi și permanentă? Ar fi greșit s-o credem; autoritatea noastră trebuie întreținută și cultivată, căci ea poate fi și subminată de o serie de cauze: prea puținul timp petrecut în familie, lipsa unității de vederi între părinți privind metodele de educație ale copiilor, un program de viață

separat de al copiilor, petrecerea timpului liber fără discernămînt; prea mulți bani de buzunar și daruri prea dese și costisitoare sînt semne de falsă autoritate.

CLIMATUL AFECTIV,
ziua bună care se cunoaște de dimineață

Despre Petrică, care se află pe banca acuzaților pentru furt și vagabondaj, ați discutat cu compătimire: «săracul, nu e el de vină, e dintr-o familie dezorganizată, tată-său i-a părăsit de cînd era mic, iar mama este o femeie cu caracter slab». Dar familia dv. e în adevăr organizată numai pentru faptul că sînteți laolaltă, căsătoriți legal și cu trei copii plus un apartament în bloc, proprietate personală, flori în balcoane și Dacia 1300 roșie? Să luăm numai certurile dintre dv. pentru bani, la care asistă copiii. Știți ce simt ei? Cu toate că au tot ce le trebuie, nesiguranță. Reprosurile violente dintre dv., în care vă faceți vinovați unul pe celălalt de infidelitate îi jignesc. Imaginea lor despre căsătorie se clatină. Nervozitatea dv. zilnică îi obosește și le inspiră fie frică, fie tensiune, care cu timpul îi îndepărtează de sentimentele lor firești de dragoste și respect ce vi le datorează. Și dintr-un asemenea «climat afectiv» pot răsări copii cu comportament deviat, care, nesupravegheați și lipsiți de afecțiune, iau drumul lui Petrică. Acolo unde se întrețin relații afective normale între soți, acolo unde climatul familial este destins, calm și ocrotitor, unde afecțiunea pentru copii este echilibrată, există toate premisele educării la copii a unor trăsături pozitive de voință și caracter, a unei concepții sănătoase despre căsătorie și familie. Să nu uităm că un copil nu e prea mic niciodată ca să înțeleagă ceea ce se petrece în familie (la 2 ani simte tensiunea dintre părinți).

COPIL UNIC,
adesea copilul copleșit

Îl iubim, e doar rodul dragostei noastre, și încă unic; îl iubim prea mult de cele mai multe ori, îl copleșim cu iubirea noastră, îl înăbușim. Îl cocolosim cînd e mic să nu răcească, să nu se joace cu copiii că poate învăța «rele». Îl răsfățăm cumpărîndu-i jucării cu nemiluita, implinindu-i toate poftele. Și iată-l capricios și obraznic, speculîndu-ne sentimentele, șantajîndu-ne ca să capete ce vrea. Crește egoist și ne e greu să o recunoaștem. Începe școala și copiii îl resping și el e nedumerit și chiar înfricoșat, iar noi rămînem consternați, că doar sîntem convinși că i-am dat totul ca el să crească cum trebuie. Vine bătut acasă pentru că nu știe să se apere, e dezordonat la școală, fiindcă nu-i mămica sau bunica lîngă el să-i strîngă caietele și creioanele și... Dar să ne oprim aici. Din primul an de viață să ne gîndim foarte serios ce fel de om vrem să dăm societății, cum se va descurca el în viață și, de ce nu, ce fel de om se va îngriji de bătrînețile noastre și poate vom reuși să evităm curentele greșeli care se fac cînd în familie există un singur copil.

DIALOGUL PĂRINȚI – COPII
sau experiența trăită față-n față cu experiența prefigurată

Uităm sau ne facem că uităm că am fost copii, iar copiii noștri nu se gîndesc încă la viitorul lor rol de părinți, cu care noi îi amenințăm cînd ne convine. Așa ar arăta pe scurt dialogul uneori contradictoriu dintre noi și copii. În esență, noi nu uităm că am fost copii, dar, de ce să nu recunoaștem, nu putem abdica de la rolul de părinte, care înseamnă răspundere și autoritate față de copii. La rîndul lor, copiii firesc visează la viitor, încă de mici, dar tot atît de firesc nu pot ieși din rolul lor de copii și cer înțelegere din partea noastră. Cînd sînt mici, dorința lor nelimitată de joacă intră în conflict cu autoritatea noastră și încep să-și manifeste tendința de independență. Mai tîrziu acest fenomen se amplifică pe fondul altor aspecte: de ordin școlar, de preocupări prea diferite de propria noastră copilărie, unele pretenții, în pubertate și adolescență, cînd se pregătesc să se integreze în viața de colectiv și mai apoi în viața socială ș.a.m.d. Atingerea idealului profesional poate declanșa aproape un conflict între părinți și copii. Unii dintre noi vor să fie continuați de copii în meserie. Alții, din contră, le doresc meserii diferite de ale lor, judecîndu-se pe ei înșiși în cadrul

profesiunilor respective. Și într-un caz și în altul am greși dacă am impune, fără discernămînt și asentimentul copiilor sau împotriva voinței lor, o meserie pentru care n-au nici o înclinație sau se simt slabi să o împlinească. Conflictul în acest

caz ar avea urmări grave asupra viitorului lor, atît în ce privește învățarea și exercitarea profesiunii, cît și în procesul de adaptare și integrare în viața economică și socială.

Tendința adolescenților și tinerilor de a ieși din cercul exclusiv al familiei, de a-și găsi prieteni, fete și băieți, de a avea inițiative de a participa la viața socială, de a se afirma este normală și a-i împiedica înseamnă a stăvili un proces firesc. Cînd tinerii doresc să-și întemeieze o familie ne găsesc pe unii dintre noi nepregătiți. Pe de o parte poate mai păstrăm rămășițe ale unor mentalități învechite, tradiționale despre căsătorie — zestre, poziție socială de pildă — pe cînd ei sînt mînați de concepții mai noi, după care idealul de căsătorie și-l stabilesc în funcție de statutul lor profesional. Să nu-i lăsăm singuri în toate aceste situații, pe temeiul că știu ce vor, că dovedesc inteligență și maturitate, ci, cu experiența noastră de viață, să-i secondăm cu tact, fără a le înăbuși personalitatea, să veghem ca ei să se dezvolte deplin. Dacă noi îi educăm pe copii și ei ne educă pe noi, oricît de paradoxal ni se pare. Ne impun noi conduite, noi deprinderi, alt program de viață. Participînd încă din prima copilărie la jocul lor, la fanteziile lor, cultivîndu-le spiritul de independență în gîndire, inițiativa și curajul, interesîndu-i de toate problemele familiei, conflictele care apar firesc nu vor fi de natură să schimbe relațiile noastre cu ei, statornicite pe idealul comun de viață.

EDUCAȚIA ÎN FAMILIE, tezaur de neînlocuit

Ce înseamnă în fond educația în familie? Cei 6 ani «de-acasă» plus toată perioada școlarității și tinereții. Înseamnă transmiterea primelor cunoștințe — asta e masă și ăsta e scaun —, învățarea corectă a limbii — de la cuvintele mama, tata la tot ceea ce îi înconjoară pe copii —, formarea primelor deprinderi — să mănînce, să se spele —, a primelor sentimente sociale — să iubească familia, să iubească oamenii —, a primelor virtuți — cinste, sinceritate, hărnicie. Dacă în primii ani de viață copiii sînt puternic influențați de mamă, primul model de conduită pentru ei, în anii următori, rolul tatălui se amplifică și devine la fel de impor-

tant ca al mamei. Atîta timp cît familia constituie un factor în jurul căruia gravitează întreaga viață a copiilor, atîta timp cît mama și tata sînt exemple demne de urmat, cît climatul afectiv al familiei este normal, părinții împărțindu-și dragostea, timpul și grija în mod egal copiilor, fără părtinire pentru unul dintre ei, există toate posibilitățile ca familia să-și exercite pozitiv funcția de educație, obținînd rezultatele scontate. Intrați pe poarta școlii, copiii vin de acasă cu deprinderi și particularități diferite. Pentru a le sincroniza cu cerințele școlii ne revine datoria de a coopera cu cadrele didactice, de a ne controla și supraveghea copiii la lecții, de a le cunoaște grupul de joc, prietenii. Gîndindu-ne permanent ce fel de cetățeni pregătim societății, trebuie să creăm acel climat propice în familie, pentru ca fiii și fiicele noastre să cunoască și să îubească tradițiile și cultura națională, să le stimulăm sentimentele patriotice și civice, respectul și politețea față de semeni, indiferent de vîrstă. Funcția educativă a familiei se poate împlini și în măsura în care noi, părinții sîntem pregătiți atît ca experiență de viață cît și cu cunoștințe psihopedagogice și de cultură. Dar în această direcție niciodată nu e prea tîrziu pentru a învăța noi înșine.

EDUCAȚIA SEXUALĂ — o problemă de cultură și civilizație

«Nu — spunea o mamă —, eu nu pot să discut cu fiica mea asemenea probleme, pentru că începe să plîngă și fuge din cameră. Am înțeles că i se pare jignitor și cred că n-are rost să reiau discuția. E destul de mare, are 16 ani și o să afle din cărți». Poziția mamei nu e cea mai indicată. Fie că n-a avut suficient tact pentru a discuta o problemă atît de gingașă, dar necesară, fie că fiica sa nu are încredere în dînsa și deci un dialog este imposibil. De obicei noi, părinții, și nu numai noi, ne speriem de aceste 2 cuvinte, «educație sexuală», gîndindu-ne la un singur aspect, acela al reproducerii umane. Dar să privim cu mai mult discernămînt acest proces. De la 2-3 ani trebuie să-l îmbrăcăm și să-l pieptănăm pe copil, după cum este fetiță sau băiat. De mici, băieților le vom stimula curajul, bărbăția, sportivitatea. Fetițelor le vom educa grația, simțul estetic, o anume cochetărie, în sensul de a fi mereu îngrijite, curate. Să presupunem că pe măsură ce crește, o fetiță e tot mai băiețoasă. Ei bine, nu-i vom reprima această tendință cu asprime, chiar dacă ei îi place să joace fotbal cu băieții și să se bată. O vom îndruma spre un sport care să corespundă temperamentului ei, dar vom avea grijă să-i cultivăm delicatețea, grația, chiar cochetăria, mai ales cînd nu e nici frumoasă, nici grațioasă. Dar dacă băiețelul nostru e prea molatic, stă mai mult pe lîngă noi, e prea blînd, cu grijă, fără a-l certa, pentru a nu-l perturba psihic, îl vom ajuta să capete curaj în relațiile lui cu copiii, îi vom încredința îndatoriri care să-i întărească convingerea că e capabil.

Un al doilea aspect deosebit de important este acela al tainelor vieții, pentru care copiii manifestă de foarte timpuriu curiozitate. A tăcea sau a-i minți atunci cînd ne întreabă «cum se fac copiii?» sau «cum am venit eu pe lume?» este la fel de periculos. Copiii întreabă de la 3 ani. Trebuie să le răspundem? Da. Cu delicatețe și decență, pentru a nu jigni sentimentele lor de puritate, trebuie să le răspundem pe măsura vîrstei, exact la întrebare, fără a da amănunte, dar nelăsînd nici un echivoc. Barza și varza, coșul sobelor și sacul lui moș Gerilă sînt ridicole. Să nu facem un secret din corpul lor, dar să-i învățăm ce se cuvine și ce nu. Ajunși la 11-12 ani, explicațiile noastre pot fi mai ample. Mame fiind, le vom lămuri pe fetițe, cu grijă și infinită prietenie, ce înseamnă prima menstră în viața unei fete, ce igienă trebuie să adopte, cum se va dezvolta corpul ei de-aici încolo. Vom lăsa soților noștri grija de a vorbi cu băieții, ca între bărbați, dar tot cu delicatețe. Copiii au temperamente diferite și dacă n-avem suficient tact de a ne adresa lor putem să le creăm un șoc. De aceea, cînd nu ne simțim în stare să conducem progresiv și diferențiat această educație, sîntem datori să apelăm la rude, prieteni sau profesori în care copiii au încredere și pe care îi prețuiesc. Cînd situația incumbă unele dificultăți de ordin fiziologic, medicul, psihologul ne pot ajuta. Ajunși la 16-17 ani, după ce am parcurs împreună cu ei etapă cu etapă, avem o anumită garanție că putem fi prietenii și sfătuitorii lor. Informațiile noastre privind legile fecundației, ale nașterii nu sînt suficiente. Le vom însoți de legile morale și afective ale dragostei, de care adolescenții sînt însetați ca Romeo și Julieta.

MUNCA, lovitura de grație a lenei

Alarmă în familie. Diriginta clasei a IV-a C, diriginta lui Ionel, a venit acasă și ea alar-

mată de notele proaste ale elevului său. Ce facem? O fi bolnav! Repede la doctor, apoi la psiholog, la specialistul endocrinolog, neurolog. Şi... Şi răsuflă uşuraţi toţi. Copilul e sănătos, culmea, e foarte inteligent, chiar dotat, a spus psihologul. Atunci de ce învaţă aşa de prost?! Ei bine, de lene! Nu se poate, s-au simţit ofensaţi părinţii: «Cum lene, doar la noi în casă toţi muncesc, copilul are exemple bune». De acord, dar Ionel nu munceşte pentru că n-a fost învăţat să o facă. Acum cînd are 10 ani încă îl mai îmbracă bunica, mama îi strînge lucrurile aruncate în dezordine prin casă, tata îi desenează şi chiar îi face lecţiile. Dar înainte? De la 3 ani, de cînd a mers la grădiniţă, şi pînă azi nu şi-a făcut singur pantofii niciodată, n-a spălat un vas, n-a meşterit nici un lucru stricat de mîna sa, nu ştie cît costă o pîine sau 1 kg de lapte. «O singură dată, cînd avea 6 ani, îşi aminteşte mama, i-am dat bani să aducă 1 kg de cartofi şi a pierdut banii. Am preferat să mă duc eu sau bunica». Ca să nu mai vorbim că Ionel nu e învăţat cu un program ordonat — ore fixe de masă, de somn, de odihnă activă şi de învăţătură. Dacă el vrea să stea la televizor cînd ar trebui să doarmă, nu-i spune nimeni nimic. Dacă mama sau bunica nu i-au pus de mîncare în farfurie, invitîndu-l la masă, nu mănîncă. Răsfăţat şi cocoloşit, Ionel n-a primit nici un fel de responsabilităţi pe măsura vîrstei. Nu numai că îi este şi îi va fi greu la şcoală, în continuare, dar se va descurca cu greu în viaţă; iar pentru a nu fi respins de colectivitate, va uza poate de şmecherii sau de mijloace incorecte pentru a se menţine, şantajînd prietenia sau generozitatea celorlalţi în favoarea sa.

Copiii, încă de la 2-3 ani, sînt dornici să imite acţiunile adulţilor şi se simt fericiţi cînd primesc laude pentru o nouă sarcină îndeplinită. Perioada grădiniţei este deosebit de fructuoasă pentru formarea deprinderilor de muncă: lustruiesc pantofii, mătură, aduc pîinea, stropesc florile, ajută la pregătirea mesei, spală vasele mai uşoare. Apoi merg progresiv copiii înşişi. Cer să facă şi fac din proprie iniţiativă. Totul e să avem încredere în ei şi ei să simtă acest lucru, care le dă sentimentul mîndriei de a fi utili şi le creează responsabilitate.

Mai mult sîntem datori să

le stimulăm interesul pentru munca pe care o facem noi, pentru meseria noastră, făcîndu-i părtaşi la bucuria succeselor noastre în profesiunea pe care o avem. Astfel va creşte respectul lor mai întîi pentru munca noastră şi apoi pentru muncă în general. Să le oferim prilejul de a ne vedea muncind uneori chiar în întreprinderea sau instituţia unde sîntem angajaţi. Vor fi în mod sigur mîndri că mama sau tata este apreciat de colegi, vor dori să-şi încerce şi ei puterile la o maşină, «la fel de grozavă» ca cea la care lucrează mama sau tata, vor învăţa pe viu să preţuiască munca, în sensul mai larg, social. Tot nouă ne revine sarcina de a insufla copiilor respectul pentru bunurile create de popor, de a-i face să dorească să le apere, de a nu nesocoti nici un fel de muncă, fizică sau intelectuală, de a-şi face din munca cinstită, devotată un principiu de existenţă.

PRIETENIA
trebuie dovedită

De ce oare uneori copii noştri apelează la rude sau adulţi din afara familiei, profesori, cînd au o problemă mai delicată? De ce nu ni se adresează nouă, părinţilor, mamei sau tatălui? Emilia a venit într-o zi acasă şi după multe codeli a luat-o pe mama de-o parte şi i-a spus secretul ei: e îndrăgostită de Mircea şi nu ştie cum să se poarte. Seara au avut musafiri, rude, prieteni şi mama a făcut mereu aluzii la secretul Emiliei, încît unii se mai şi amuzau glumind pe

seama romantismului fetei de 17 ani. De atunci Emilia n-a mai avut încredere să împărtășească nici un secret mamei sale, simțindu-se trădată. Prietenia noastră cu copiii ar trebui să urmeze calea legilor prieteniei în general, să se bazeze pe cunoaștere reciprocă, pe încredere, sinceritate, stimă și respect. Dovedindu-le prietenia, mai ales în momentele lor mai dificile, și atrăgîndu-i să participe la bucuriile și necazurile familiei, copiii vor găsi în noi suportul moral cel mai important, oferindu-ne la rîndul lor cea mai devotată prietenie.

TIMP LIBER, timp util

Este cumva în obiceiul unora dintre noi să suplinim prezența noastră lîngă copii prin bani de buzunar, cu care aceștia să se distreze cum doresc. De obicei găsim motive, ba că n-avem timp, ba că mai bine decît să mergem cu ei la un film sau la plimbare, mergem la coafor că n-am fost de mult ș.a.m.d. S-o spunem de la început, timpul liber al copiilor noștri trebuie măcar într-o anumită măsură să fie timpul liber al întregii familii. A merge împreună cu toții, de comun acord, într-o după amiază sau într-o duminică la un spectacol, într-un parc, într-o excursie, la pescuit, cu bicicletele la plimbare sau pur și simplu bătînd o minge fie și pentru scurt timp, nu numai că ne face și nouă bine, dar copiilor noștri le creează o deprindere de odihnă activă, care le întărește sentimentul că timpul liber trebuie folosit cu discernămînt. Și pe urmă, în momentele de recreere, relațiile noastre cu copiii fiind mai relaxate se îmbogățesc și se amplifică. Cînd acest timp liber este vacanță, chiar dacă am dori să ne petrecem concediul în doi, măcar o parte din el să-l petrecem cu copiii, din aceleași considerente amintite.

Și cum se poate umple în mod util, odihnitor și frumos timpul liber al copiilor? Mișcarea în aer liber este în primul rînd o chestiune de igienă și apoi una de prioritate a dezvoltării armonioase. Gimnastica, înotul, bicicleta și jocurile cu mingea sînt potrivite încă de la 3 ani. Apoi patinajul, drumețiile, tenisul și alte sporturi. Dar ceea ce nu trebuie să neglijăm este cultivarea plăcerii copiilor de a se dedica unei activități care-i pasionează: meșteriț mici aparate, filatelie, colecții din cele mai diferite, grădinărit, fotografiat, lucru de mînă — cusut, brodat etc. Încurajîndu-i în micile lor pasiuni, avem șansa de a le descoperi poate mai devreme înclinațiile și în același timp de a le crea o anumită ordine a timpului liber, care nu le lasă deschisă portița spre lene, spre irosirea unor posibilități, spre tentații facile, care apoi ar putea deveni periculoase. Să nu ne lăsăm convinși de unii și de alții care fac astfel, că timp liber înseamnă repetarea programului de școală, în care un loc și un timp important îl ocupă dopajul copiilor cu cît mai multe cunoștințe noi de limbi străine, muzică, balet etc. În adoptarea unei asemenea atitudini intră un risc: supraîncărcarea, ce duce la oboseală fizică și intelectuală, mai ales atunci cînd copiii nu o fac din plăcere, ci din obligație. Să nu uităm lectura: lectura îndrumată, selectată pe măsura vîrstei, este una din cele mai importante și utile modalități de petrecere a timpului liber.

GABRIELA IONESCU

Sînteți o soție ideală? Sînteți un soț ideal?

Un joc de familie pentru sîmbătă seara

O clipă, vă rog, încercați o clipă să vă opriți și să meditați asupra întrebărilor de mai sus. Da, ce părere aveți, sînteți ideal, sînteți ideală? Știam că întrebările acestea pot să vă stîrnească nedumerirea, eventual să vă amuze, dar pot să și șocheze prin «enormitatea» pretențiilor lor: oare cine dintre noi se poate pretinde, cu mîna pe inimă, o ființă ideală? Testul nostru nu-și poate, desigur, propune să dea note la perfecțiune și nici să lase corigenți pentru nedesăvîrșire. Fără a fi chiar o șagă, fără a se converti într-un simplu joc de familie, el nu poate avea pretențiile unei investigații științifice și nici o arie largă de cercetare.

Și totuși, nu tînjim, nu-l dorim oare pe cel ori pe cea de lîngă noi cît mai aproape de ideal, oare nu ne dorim noi înșine cît mai aproape de perfecțiune? Vă propunem, deci, și dv. un test — așa cum l-am oferit anticipat, în vederea alcătuirii paginilor de față, cîtorva zeci de necunoscuți prieteni și interlocutori ai noștri de la I.I.R.U.C., Fabrica «Adesgo», Policlinica «Al. Sahia», Combinatul poligrafic «Casa Scînteii». Ei ne-au răspuns în scris, dv. aveți libertatea de a vă răspunde doar dv. înșivă, în totala sinceritate la care această companie vă obligă; oricum, meditația în jurul acestor mari probleme mărunte ale vieții noastre cea de toate zilele nu strică nimănui, vă asigur.

AȘADAR

SÎNTEȚI O SOȚIE IDEALĂ?

- Vă considerați o soție ideală? De ce?
- Care credeți că e calitatea esențială a unei soții?
- Vă descurcați singură în treburile gospodăriei? Cum îi cereți ajutor casnic soțului? Cu «tact»? Cu «pretenții»? Cu «discursuri»?
- Vă îngrijiți de înfățișarea dv.?
- Vă faceți timp și pentru programe culturale.

SÎNTEȚI UN SOȚ IDEAL?

- Vă considerați un soț ideal? De ce?
- Care credeți că e calitatea esențială a unui soț?
- Vă considerați «înjosit» să participați la treburile casei?
- Cît din timpul dv. liber îl petreceți cu soția?
- Vă ocupați cu regularitate de copii? (lecții, plimbări).

SÎNTEȚI O SOȚIE IDEALĂ?

distractive, împreună cu soțul?

● Vă petreceți timpul liber numai în familie? (sau aveți și diverse ocupații social-obștești-culturale?).

● Vă face plăcere întîlnirile cu vechile prietene? (fără soții dv., desigur).

● Vă supără cînd soțul are pasiuni (sport, șah etc.) care-l țin, în timpul liber, în afara familiei?

● Aveți obișnuința «explicațiilor», a reprosurilor? Le faceți în fața altor persoane sau a copiilor?

● Sînteți geloasă?

● Considerați că îngrijirea copiilor vă revine în special dv.?

● Vă împăcați repede după o ceartă?

● Care considerați că e defectul principal al soțului dv.?

● Dar defectul dv. cel mai supărător?

● Știți să vă țineți firea, să vă stăpîniți nervii?

SÎNTEȚI UN SOȚ IDEAL?

● Cunoașteți problemele de muncă ale soției?

● V-a făcut plăcere promovarea ei? (dacă e cazul).

● Cine considerați că e capul familiei?

● Țineți mult timp supărarea? (după o ceartă de familie).

● Considerați că un «păhărel» băut cu prietenii constituie o condiție pentru distracția și bunăvoia unui bărbat?

● Sînteți gelos?

● Îi acceptați soției să iasă singură (sau cu prietene) la un film, dacă dv. nu aveți timp să o însoțiți?

● Cît timp credeți că trebuie să acorde soția (și cît timp soțul) treburilor casei?

● Într-o posibilă dispută între soția și mama dv., cui considerați că trebuie să-i dați dreptate? (în principiu, firește, nu de la caz la caz).

● Vă face plăcere să aveți o soție îngrijită?

Esențialul e să dorim a fi „ideale," nu-i așa?

Ei bine, da, stimate prietene, avem — orice s-ar spune — încredere în noi. Mergem cu fruntea în soare. Ne privim vecinii de Terra drept în ochi, fără să clipim: sîntem grozave. Sîntem fără de cusur. Sîntem ideale. Cel puțin așa rostea majoritatea (impresionantă majoritate!) răspunsurilor la această mică întrebare-capcană. Mă și gîndeam cu îngrijorare, dacă frumoasa noastră emancipare nu e pe cale să ducă la pierderea unei frumoase virtuți omenești, numită modestia. M-au liniștit totuși, într-un fel, răspunsurile la întrebarea următoare, în care voiam să aflăm ce consideră azi (azi, toamna 1976) femeile noastre drept virtute feminină esențială, m-au liniștit, dar poate m-au și întristat: ideală — am aflat — e femeia indulgentă. Tolerantă. Chestiunea devenea, ca să zic așa, fără echivoc cînd amicele noastre își mărturiseau mai direct politica de diplomație familială: femeia trebuie să fie isteață. Să aibă mult tact, ba chiar și multe tactici. Să știe cînd trebuie să tacă și cînd să mai ridice glasul. Să-și convingă soțul cu vorbe de miere, nu de fiere. Să-i ceară ajutorul casnic cu savante discursuri, nu cu pumnul bătut în masă. Să-și stăpînească nervii. Să, să, să... E clar, ne cunoaștem îndatoririle pe care le avem acum, pe această treaptă a afirmării noastre (deși vocea «răzvrătirii» străbate fără echivoc de sub crusta «tactului și tacticii» și cere egalitate în deciziile familiale, relații bazate pe prietenie reală, nu de subordonare, și o foarte reciprocă înțelegere). Dar fără echivoc este mai ales — și acesta mi s-a părut rezultatul cel mai semnificativ al testului nostru — nevoia femeii de a exista, de a se impune ca ființă profesională și socială, condiția unei familii moderne, echilibrate, fiind neapărat exercitarea și de către soție a unei profesiuni. «Fără meseria și banul nostru, soțul ne-ar acorda mai puțin respect». «N-aș putea trăi numai acasă, fără să-mi fac și meseria, oricît de multe îmi sînt acum treburile». «Mi-aș pierde încrederea în mine dacă nu aș munci...»

În problemele gospodăriei, e limpede: soțiile, ideale, sau mai puțin ideale, cu tact ori fără-de, pasionate ori nu de bucătărit, duc greul. Unele n-au răbdare în fața nepriceperii sau comodității soților. Altora li se pare că numai ele fac treaba cum se cuvine. Unei a treia categorii li se pare că «a-fi-gospodină» este o calitate de rang întîi și declinabilă numai la feminin. Oricum, oftează, oftează mai toate: prea multe ceasuri în fața araga-

zului. Prea mult timp pierdut la piață. Prea cronofag călcatul rufelor. Și prea puțin timp dat îngrijirii propriei înfățișări. «Nu prea», «așa și-așa», «nu am timp» au fost cele mai frecvente răspunsuri la întrebarea care viza grija pentru sine. (De aici oare exclamațiile de indignare din rubrica vecină?: «Femeile își pierd feminitatea. Femeile nu mai știu să te întîmpine cu un zîmbet și cu părul coafat! Femeile nu mai sînt blajine!» Păi cînd, stimați tovarăși de viață, cînd să mai aibă femeile timp și de această neglijabilă cantitate care e propria persoană, cînd copilul plînge în căruț, grișul se arde pe plită, scutecele se moaie în cadă și s-au făcut și orele 9 seara?!)

Cu timpul liber stăm iar «așa și-așa». Cînd el există totuși, «soțiile ideale» — sau, mă rog, cele ce se cred ca atare — îl vor petrece cu soțul. Numai cu soțul. Cu familia. Și mai puțin cu «prietenele de-altădată». Mai puțin cu «hobby-urile» soțului, cu șahul, cu meciul, cu motocicleta. «De-aia ne-am luat, să fim împreună. Să fim noi doi!» Oare chiar așa să fie? Numai așa? Oare celula familială trebuie să se izoleze și să se închidă între dulci pereți ornați cu inimioare străpunse de săgeți, oare contactul cu lumea trebuie întrerupt? După cîteva luni, sau hai să spunem cîțiva ani, aerul din casă se rarefiază, soții ajung să se știe pe de rost și să se lase cuprinși de plictis. Fără legătura înviorătoare și mereu înnoitoare cu viața din jur, cu oamenii, cu activitățile obștești, însăși legătura dintre soți, chiar și dintre cei mai iubitori și mai devotați, și mai prieteni între ei, se usucă. Nimic nu ucide mai repede unitatea dintre doi soți decît lipsa de unitate cu restul lumii. Așa că soția ideală rămîne totuși cea care nu e devorată de simțul posesiunii. Care nu e acaparatoare.

Ei bine, da, nu sîntem geloase (sau poate nu mai sîntem geloase!). Nu ne plac «scenele». Nu facem soților reproșuri în fața altor persoane. Ne împăcăm repede după o ceartă. Sincere pînă la capăt — ori numai pe jumătate!! — răspunsurile acestea mi-au făcut totuși plăcere: e dovada unei bunăvoințe și chiar a unei evoluții, a unui progres sensibil în capacitatea femeii de a se stăpîni, de a se ține în mînă, de a evita neplăcutele conflicte de familie și izbucnirile nervoase. Dar oare chiar așa să fie? Oare chiar dragele noastre prietene nu le-au spus-o niciodată de la obraz soților, așa cum ne-o declară nouă acolo unde le-am smuls (ce e drept!) mărturisirea defectului principal al soțului: «Ești comod! Ești leneș! Cam minți matale! Ești cicălitor! Le lași toate brambura în jurul tău! Bei prea mult! Miroși ca o tutungerie! Ești gelos pe nedrept! N-ai umor! N-ai o concepție avansată! Și ții cu ai tăi, nu cu nevasta».

Dacă v-ați abținut de la lecțiile (vehemente!) de dirigență și de la a pune soților note mici la purtare, în văzul lumii, dacă v-ați străduit să le corijați neplăcutele defecte fără a deveni cicălitoare, pisăloage, greu suportabile, atunci da, atunci meritați să fiți trecute în rîndul angelicelor «soții ideale».

Numai că iată, vă mărturisiți și dv. cinstit cusururile: «Sînt nervoasă. Sînt prea exigentă, aproape dură. Sînt cicălitoare. Sînt prea sensibilă. Sînt încăpățînată. Sînt prea nervoasă și atunci țip la toți. Sînt prea sinceră».

Oricum, o greșeală mărturisită, ca și un defect recunoscut, chiar dacă nu sînt pe jumătate iertate, sînt — putem spera, nu? — pe cale de vindecare (ce medic mai bun cunoașteți ca luciditatea și propria voință?). Și, iată, chiar așa cum ne aflăm noi, ființe omenești imperfecte, cărora nimic din ce le e omenesc nu le e străin, așa, și puțintel nervoase, și cam cicălitoare, și îndărătnice, noi tot sperăm să devenim, cu toatele, soții ideale! Nu-i așa?

Da, luciditatea se declină convingător și la... masculin!

Oricît am fi de feministe, oricît ne-am susține de aprins drepturile și dreptatea, oricît am lupta să ne dovedim — prin fapte concrete, frumos stropite cu nobila sudoare a muncii — virtuțile egale, bărbații au parcă mai mult ca noi, curajul de a se privi și accepta așa cum sînt (dar oare nu vine aceasta și din vechea lor mentalitate de suzerani care-și pot îngădui mai fără grijă păcate omenești?!). Oricum, interlocutorii noștri — cei mai mulți dintre ei — o declară de la bun început, sincer ori nu, jenați ori ba, autocritic ori ușor sfidător, că nu, nu sînt soți ideali. Că «nici nu iau în considerație asemenea titulatură». Că «cine-i ideal pe lumea asta?» Doi-trei dintre ei au avut curajul unui «da» timid, după care urma explicația: «Sînt bun și milos», «Sînt corect», «O ajut

pe soție, dau toți banii în casă și nu avem discuții». Dealtfel aceste două mari categorii de virtuți umane li se par dumnealor cele mai în drept să le înzestreze pe soții cu nobila calitate de soț ideal: mai întîi — seriozitatea, corectitudinea, afecțiunea sinceră și lipsa minciunii între soți — trăsături morale care, să recunoaștem, vin în întîmpinarea marilor aspirații ale soțiilor, după care se rîvnește intens, care țin de codul socialist al eticii și care garantează o existență familială exemplară, demnă. Apoi, fără ezitare, bărbații ce au răspuns testului nostru afirmă: ideal sau mai puțin ideal, soțul trebuie să pună umărul la treburile casei. Nevasta nu mai poate fi lăsată singură în fața obligațiilor casnice. Ar fi nedrept. Ar fi copleșitor pentru ea. Da, ne place să mai gospodărim și noi, nu, nu ne simțim «înjosiți» să participăm la muncile casnice. Da, mă ocup de copii — mai ales de plimbarea lor. Reconfortante răspunsuri! Încurajatoare. Deschizînd optimiste perspective viitoare. Da, poate mai ales viitoare. Pentru că, deși îi credem pe cuvînt pe necunoscuții noștri interlocutori, parcă nu putem ignora cu totul și răspunsurile necunoscutelor noastre interlocutoare (în care, ați văzut, ați citit puțin mai înainte, se mărturisește că greul treburilor casei îl duc totuși femeile). Simptomul se regăsește, dealtfel, și în răspunsurile la întrebarea-ajutătoare, la sinceritate! — pe care am pus-o în același sens: Cît timp credeți că trebuie să acorde soția — și cît timp soțul — treburilor casei? «Șase ore soția, patru ore soțul», socotea un bărbat, desigur, mai vrednic decît cel care considera că dumnealui trebuie să afecteze casei doar două ceasuri, comparativ cu cele șase ale soției, sau cu cel ce gîndea că un bărbat trebuie să muncească în casă un sfert din timpul său liber, iar soția trei sferturi. Inechitatea e, orice s-ar spune, evidentă, rămășițele vechilor mentalități, dureros și matematic prezente, nevoia de a schimba această proporție disproporționată, vitală. Altfel, cum mai putem pretinde soției «să nu rămînă în urmă cu cultura», să citească ziarul, să-și păstreze feminitatea și buclele, ba să mai fie și meditatoare emerită a celor mici?...

În ce privește întrebarea «încuietoare» — cine e capul familiei? — aici s-au «prins» puțini, foarte puțini dintre soți au avut trufia și lipsa de sinceritate să afirme că dumnealui, soțul, e capul, că dumnealui e cel ce ia singur deciziile, că el conduce și guvernează în casă. Răspunsul «amîndoi, și soțul și soția», a revenit cu o frumoasă frecvență, reflectînd o realitate pe care nu o mai putem contesta. Foarte înțelegători, moderni în gîndire și generoși s-au dovedit cei mai mulți dintre soți și în răspunsurile privind timpul liber și ocupațiile obștești ale soțiilor, înfățișarea lor îngrijită, eleganța, machiajul lor discret. Nimeni nu are nimic împotriva acestora, ci dimpotrivă, aș zice, numai că timpul... de unde timp și pentru acestea? Ei da, pentru paharul băut cu prietenii trebuie însă făcut timp, ăsta e — se pare — un drept vechi și inalienabil al bărbaților, de vreme ce toți, cu o majoritate care ar fi fost unanimitate fără acel sincer interlocutor care mărturisea, cu nevinovăție, «eu am ulcer gastric, nu beau», toți au considerat că da, e nevoie pentru deconectare și distracție și de o mică (mică, nu neapărat mare, și nu neapărat des repetată!) întîlnire bachică între bărbați. Da, în problema aceasta cantitatea se dovedește cu adevărat calitate, mai bine zis cantitatea redusă a ceasurilor și paharelor e cea care asigură calitatea deconectării, așa că, pînă ce omenirea se va convinge definitiv de dezagrementele acestui mod de a se «distra», trebuie să mai așteptăm, se pare, ceva vreme. Oricum, bunăvoință există, dorința de a deveni soț ideal nu lipsește în jurul nostru, ba chiar și fărîme de soți ideali în fiecare din soții neideali încă, așa că sperăm, așteptăm, mai bine zis așteptăm luptînd: cu noi înșine, cu cei din jur. Treaba aceasta e frumoasă și dătătoare de încredere!

S. DIMA

Almanahul *femeia* vă sfătuiește în alegerea meseriei

La fiecare generație care termină clasa a VIII-a întrebările se repetă: ce să fac, încotro să mă îndrept, ce să-mi aleg? Oare e bine la liceul de mecanică sau poate la economic. Și odată cu copiii aceleași întrebări, dacă nu mai multe, și le pun părinții. Trecerea în prima treaptă de liceu este o poartă deschisă viitorului, viitorului profesional, viitorului mod de viață al celor care sînt chemați în următorii ani să continue planurile noastre de azi. Și cum configurația viitorului adult trebuie pregătită temeinic, pentru a realiza din copilul de azi acel om nou, cu înaltă calificare, cu spirit revoluționar și curaj, cu un orizont larg de cultură, avînd pe deplin conștiința rolului său în societate, ne străduim și în acest an să fim împreună cu familia la examenul pe care-l trece în chibzuirea primului pas pe care îl fac tinerii spre viitor.

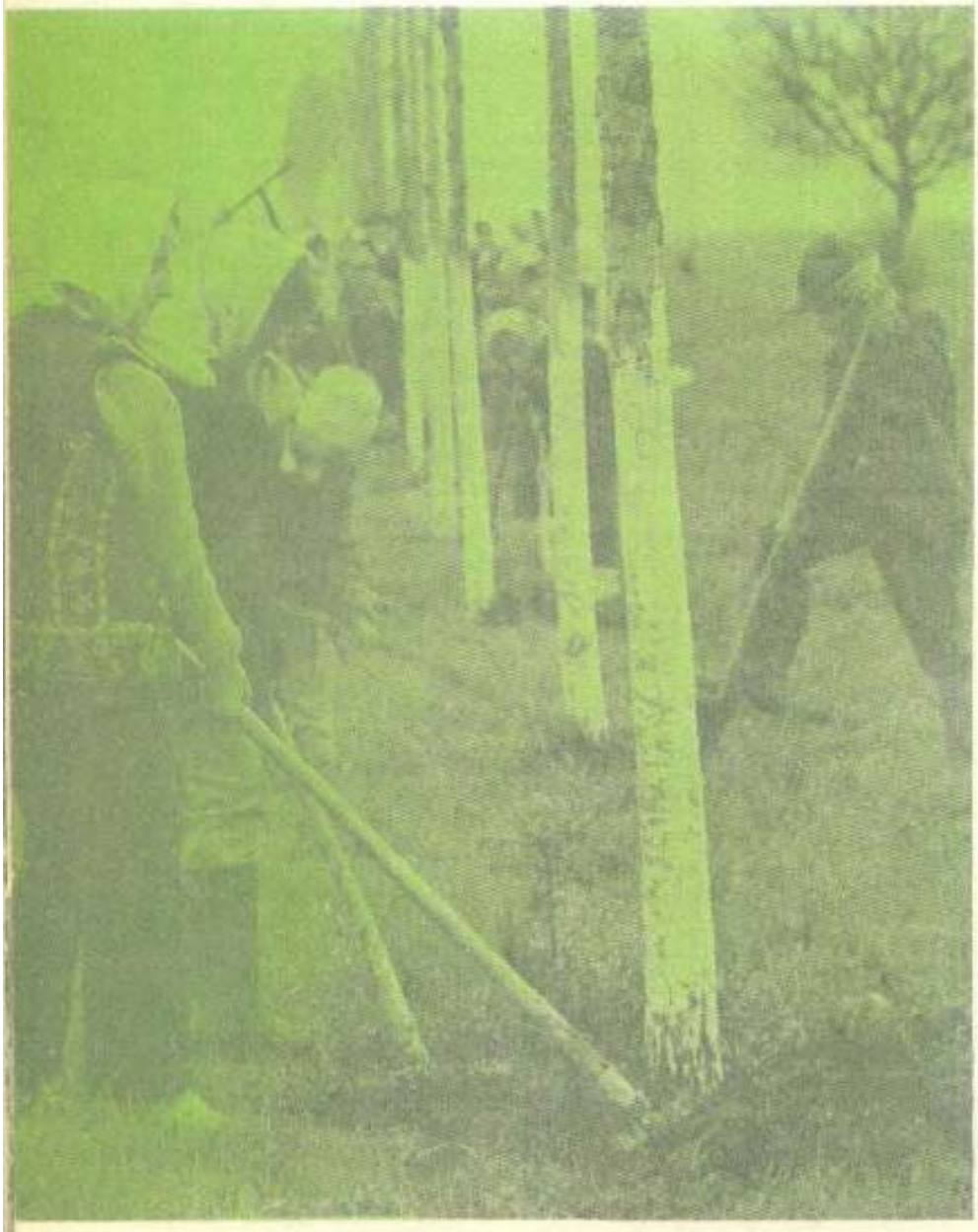
VREAU, DAR OARE POT?

Sigur că era minunat jocul din copilărie, cînd voiai să te faci mecanic de locomotivă, sau doctoriță, sau aviator, sau constructor... și numai ce te gîndeai și pe loc se-nfiripa o lume magică în care totdeauna aveai rolul pe care ți-l doreai. Uneori visul de la grădiniță devine mai tîrziu o realitate, alteori nu. Iară că la școală încep diferențierile. Nu numai între dorințele din vremea fantastică a jocului, dar și între copii. Unii sînt mai buni la aritmetică, alții la citire, unii desenează frumos, alții meșteresc cu îndemînare diferite jocuri tehnice. Ei bine, toate aceste diferențe și încă multe altele ne impun atenție, la cerințe și posibilități în primul rînd și la dorințe în al doilea rînd. Și cine dacă nu părinții, împreună cu școala, îi pot ajuta pe copii pentru a se decide încotro să meargă, ce țintă să-și aleagă și prin ce căi. Absolvenții clasei a VIII-a a școlii generale sînt deci confruntați la 14 ani cu acest examen de opțiune. Pornind de la dotarea fizică și psihică a fiecărui copil, vor trebui cîntărite cu obiectivitate și grijă aptitudinile și însușirile de care dispune, ca și acelea cerute de o profesiune sau alta. În pragul celei de-a II-a trepte de liceu sînt necesare informații precise asupra profesiunii pentru care se vor pregăti în anii următori, a cerințelor de cadre în domeniul respectiv.

În deprinderea oricărei meserii, tinerii, părinții și profesorii vor ține cont de factorii fizici și psihici necesari învățării și profesării meseriei respective: starea sănătății fizice și mintale, dezvoltarea psihosomatică, rezistența organismului față de factorii infecțioși și de mediu, capacitatea manuală și digitală, motricitatea generală, starea funcțională a sistemului nervos și a organelor de simț, temperamentul, caracterul etc.

PAȘI SPRE AUTOCUNOAȘTERE

Experimentul psihopedagogic realizat la Liceul de mecanică nr. 1 din Timișoara ne-a demonstrat rolul important pe care îl are autocunoașterea în stabilirea cît mai corectă a unei opțiuni școlare și profesionale. **Iulia Ieremia,** profesor-psiholog la acest liceu, ne-a împărtășit o experiență utilă. «Cabinetul nostru de orientare școlară și profesională a luat ființă în 1975. Ceea ce am reușit să realizăm sînt psihoprofesiogramele pentru specialitățile liceului nostru, adică pentru prelucrări prin așchiere, mașini și utilaje, electrician mașini aparate electrice, electrician pentru automatizări. La întocmirea acestor psihoprofesiograme au participat diriginții, profesorii diferitelor discipline, maiștrii instructori, psihologul și medicul școlar. În cadrul convorbirilor săptămînale, diriginții anilor II ai treptei I au făcut cunoscute părinților, pe baza acestor profesiograme, cerințele fizice și psihice ale specialităților din cadrul liceului de mecanică. Atît elevilor, cît și părinților li s-au prezentat cîteva filme didactice intitulate «Profesia mea», dedicate specialităților meseriilor care se învață la liceul de mecanică. Diriginții au întocmit o fișă individuală a fiecărui elev, care cuprinde mai multe rubrici: autoaprecierea elevului, aprecierea colegilor de clasă, aprecierea profesorilor de specialitate, a maiștrilor (cunoașterea profesiunii, aptitudini, trăsături de personalitate, caracter), aprecierea prin note, aprecierea rezultatelor la examenul psihologic (teste de inteligență generală și teste de aptitudini tehnice), la examenul medical.



Un loc și un rol important le joacă în această fișă personală aprecierile părinților. La convorbirile săptămînale în anul II, diriginții și părinții s-au sfătuit, chibzuind lucid posibilitățile copiilor. Au fost interesante și mai ales utile autoaprecierile elevilor și aprecierile colegilor despre fiecare în parte. S-au făcut astfel pași importanți spre autocunoaștere.

Rezultatele muncii noastre de orientare școlară și profesională sînt încă la început, dar am putut constata o obiectivare a

legilor de clasă, aprecierea profesorilor de specialitate, a maiștrilor (cunoașterea profesiunii, aptitudini, trăsături de personalitate, caracter), aprecierea prin note, aprecierea rezultatelor la examenul psihologic (teste de inteligență generală și teste de aptitudini tehnice), la examenul medical.

Un loc și un rol important le joacă în această fișă personală aprecierile părinților. La convorbirile săptămînale în anul II, diriginții și părinții s-au sfătuit, chibzuind lucid posibilitățile copiilor. Au fost interesante și mai ales utile autoaprecierile elevilor și aprecierile colegilor despre fiecare în parte. S-au făcut astfel pași importanți spre autocunoaștere.

Rezultatele muncii noastre de orientare școlară și profesională sînt încă la început, dar am putut constata o obiectivare a preferințelor elevilor, o mai bună corelare a dorințelor lor cu cerințele și o evaluare mai corectă a posibilităților, capacităților lor în raport cu pretențiile meseriilor respective».

VARIANTE DE OPȚIUNE

Tipurile de licee existente în țara noastră la ora actuală sînt tot atîtea posibilități de alegere a unei game variate de profesiuni, avînd în vedere numărul mare de profile și specialități pe care le cuprind. Dintre acestea menționăm unele licee care asigură elevilor o pregătire profesională în vederea exercitării unei activități care să le permită încadrarea, după absolvire, direct în procesul de producție.

Liceele industriale: pregătesc muncitori calificați pentru diverse ramuri ale industriei, precum și cadre cu profil industrial pentru alte ramuri ale economiei (construcții, transporturi, telecomunicații etc.) În cadrul acestor licee funcționează următoarele profile: mecanică, electrotehnică, informatică, poligrafie, chimie industrială, construcții, metalurgie, prelucrare a lemnului, textile-confecții, industrie alimentară, navigație.

Liceele agroindustriale și silvice: califică muncitori pentru agricultură și silvicultură, corespunzător cu ponderea tot mai mare pe care o are munca mecanizată în agricultură și cu creșterea volumului și gradului de complexitate al activității industriale la sate, avînd profile de: agricultură, îmbunătățiri funciare și gospodărirea apelor, mecanică agricolă, silvicultură și exploatări forestiere.

Liceele economice de contabilitate și comerț: formează cadre calificate pentru comerț și evidența contabilă, pentru alimentația publică; au profil economic și de alimentație publică.

Liceele sanitare: asigură formarea cadrelor necesare sectorului sanitar și de ocrotire socială.

Liceele pedagogice: pregătesc educatoare pentru grădinițe și învățători pentru clasele ciclului primar.

Pentru ca opțiunea să îmbine dorințele cu posibilitățile personale și cu cerințele actuale ale societății, fiecare trebuie să-și verifice atent potențialul calităților cerute de un tip de profesiune sau alta, evaluare din care să nu lipsească analiza factorilor fizici și psihici.

LICEUL AGROINDUSTRIAL

Ne-am propus să oferim celor care ne-au cerut în cursul anului 1976 lămuriri privind structura liceelor agroindustriale date și informații, detalii care pot să le folosească în orientarea lor școlară și profesională. Adresîndu-ne tovarășului ing. **Vasile Pelcaru,** inspector general în Ministerul Educației și Învățămîntului, am realizat o discuție la care ne referim în continuare.

Red: *În ce profile pregătește muncitori liceul agroindustrial și cum este structurată această pregătire în cele două trepte?*

V.P.: Liceul agroindustrial pregătește un nou tip de muncitor agricol, cu un înalt nivel de calificare, care să cunoască bine tractoarele, mașinile, instalațiile și utilajele agricole, tehnologiile noi aplicate în diferite sectoare ale agriculturii. Prin cele două profile — agricol și mecanic —, elevii beneficiază în treapta I (anii I

și II) de pregătire umanistă, politică și socială, științifică și tehnică de bază comună. Prin profilul agricol, în treapta a II-a (deci anii III și IV), elevii primesc cunoștințe de înaltă calificare în specializările agronom-mecanizator, horticultor-mecanizator, zootehnist-mecanizator, veterinar și apicultor-sericicultor. La sfîrșitul treptei a II-a vor ști să stăpînească tehnologiile, să mînuiască mașinile, utilajele și instalațiile specifice în domeniul lor de activitate. La profilul mecanic, în treapta a II-a (anii III și IV), tinerii învață pentru a deveni mecanici de întreținere a tractoarelor, mașinilor și instalațiilor agricole, capabili să lucreze în întreprinderile de reparații și atelierele mobile din agricultură, precum și mecanici pentru utilaje de îmbunătățiri funciare și în sisteme de irigații. În tot timpul școlarizării, elevii liceului agroindustrial, indiferent de profil, învață conducerea tractorului, astfel încît la absolvirea liceului să posede carnetul de conducere, condiție obligatorie la prezentarea la examenul de bacalaureat și la o eventuală înscriere la concursul de admitere în învățămîntul superior agronomic.

Red.: *Ce specializări cuprinde liceul agroindustrial și care sînt disciplinele pe care elevii le vor aborda pe parcursul anilor de studiu? Ce rol și ce pondere ocupă practica în cele două trepte?*

V.P.: Iată în primul rînd specializările: agronom-mecanizator, horticultor-mecanizator, veterinar, apicultor-sericicultor, mecanic agricol, mecanic pentru utilaje de îmbunătățiri funciare.

În cursul școlarizării, cei de la specialitatea agronom-mecanizator se vor deprinde cu biologia și tehnologiile de cultivare a plantelor de cîmp în condiții de irigare și neirigare, cu mînuirea mașinilor, utilajelor și instalațiilor agricole, cu aplicarea îngrășămintelor organice și anorganice, vor învăța să ia măsurile necesare pentru protecția plantelor și să organizeze procesul de producție.

Dintre obiectele de studiu — mecanizarea agriculturii, circulația rutieră, bazele creșterii animalelor, fitotehnia, agrochimia etc Un alt exemplu, specializarea veterinară, la care pregătirea se realizează prin studiul disciplinelor: bolile chirurgicale și obstetricale ale animalelor domestice, bolile interne și parazitare ale ani-

malelor domestice, anatomia și fiziologia acestora, anatomie patologică și microbiologie, farmacologie veterinară, controlul sanitar-veterinar al alimentelor ș.a.

În scopul însușirii temeinice a cunoștințelor de specialitate, în treapta a II-a elevii efectuează lucrări practice în laboratoarele, cabinetele și atelierele liceelor, în cadrul loturilor școlare și colecțiilor didactice, precum și în unitățile de producție, stațiunile experimentale agricole și stațiunile de mașini agricole.

CUM ȘI UNDE NE ÎNSUȘIM MESERIA

În fața absolvenților primei trepte de liceu se deschid mai multe drumuri: își pot con-

tinua studiile în a doua treaptă de liceu, se pot angaja în producție, fie direct, fie după completarea pregătirii profesionale prin cursuri de scurtă durată de pînă la 6 luni, în funcție de necesarul de cadre, fie prin școala profesională cu durata de un an, un an și jumătate. La rîndul lor, tinerii care absolvă școala profesională își pot continua studiile liceale prin învățămîntul seral sau fără frecvență.

Referindu-ne la școala profesională, remarcăm asigurarea unui profil larg de pregătire prin gruparea mai multor meserii apropiate într-un singur profil de pregătire. Dacă în 1973—1974 școala profesională pregătea separat un electrician constructor cu două specializări, un electrician montator de instalații electrice cu șase specializări, astăzi ele sînt grupate într-un profil larg — electrician montaj instalații și reparații. De asemenea, au fost grupate meseriile de instalator tehnico-sanitar și gaze, încălzire centrală, ventilare și condiționare într-una singură: instalator tehnico-sanitar etc. Așa se face că de la 232 de meserii și specializări în anul școlar 1972—1973 s-a ajuns la 195 în 1973—1974, iar actualul nomenclator cuprinde 87 de meserii și specializări. În această concepție, învățămîntul profesional — școala profesională și ucenicia la locul de muncă — pregătește muncitori calificați în meserii de profil larg, cu un grad de complexitate mai ridicat, asigurînd, în condițiile diversificării locurilor de muncă, mobilitatea profesională a viitorilor muncitori calificați, adaptarea ușoară și mai rapidă la noile condiții de lucru, determinată de schimbările ce au loc în tehnicile și tehnologiile de producție — ne spune tovarășa **Gabriela Păduraru,** inspector principal în Ministerul Educației și Învățămîntului.

Deci școala profesională asigură însușirea meseriei și se bazează în primul rînd pe activitatea practică productivă desfășurată în atelierele de producție organizate în școli sau în întreprinderi. Instruirea practică deține ponderea principală (82 la sută), iar în cadrul pregătirii teoretice elevii primesc cunoștințe de specialitate în funcție de meserie. În vederea exercitării profesiunii, acestea cuprind cunoștințe tehnice, teoretice în completarea pregătirii dobîndite în prima treaptă de liceu; de asemenea se asigură și însușirea cunoștințelor de desen tehnic, cunoașterea materialelor și domeniilor lor de utilizare, a principiilor de funcționare, exploatare și întreținere a utilajelor, mașinilor și instalațiilor, a proceselor tehnologice noi, cu eficiență sporită și indici superiori de utilizare, a materiilor prime și materialelor, însușirea me-

todelor științifice de organizare a locurilor de muncă și de desfășurare a muncii. Un accent deosebit se pune pe însușirea normelor de protecție a muncii atît în predarea disciplinelor de specialitate, cît și în desfășurarea instruirii practice, astfel ca absolvenții să-și formeze deprinderile de mînuire a utilajelor de lucru în deplină securitate a muncii.

Pentru tinerii cu deficiențe anatomo-psihice, recuperabili, școli profesionale speciale asigură integrarea lor socioprofesională prin calificarea în fracțiuni de meserii, ce se stabilesc în concordanță cu natura și gradul deficiențelor și posibilităților lor de încadrare în muncă.

Este util de reținut că admiterea absolvenților primei trepte de liceu în școli profesionale se va face în limita locurilor planificate, de regulă fără concurs, pe baza examenului medical. La meseriile a căror exercitare solicită aptitudini deosebite se vor da probe de aptitudini. În cazul în care numărul candidaților înscriși depășește numărul locurilor planificate, aceștia vor fi îndrumați să se înscrie la o meserie la care nu s-au completat locurile, în cadrul aceleiași școli sau la o alta din apropiere; vor avea prioritate elevii care au absolvit treapta I de liceu în profilul respectiv și cei care au domiciliul în localitatea în care funcționează întreprinderea. Dacă numărul de candidați rămîne totuși mai mare decît numărul locurilor planificate, admiterea se va face pe baza rezultatelor ce vor fi obținute la probele de verificare, sub forma lucrărilor scrise, la două obiecte legate de profilul meseriei.

Examenul de absolvire al școlii profesionale va cuprinde o probă practică scrisă și una orală la obiectul «Utilajul și tehnologia meseriei», verificîndu-se modul în care absolventul stăpînește cunoștințele profesionale. Proba practică va fi susținută, după caz, în fața comisiei tehnice de încadrare și promovare a muncitorilor, care funcționează în întreprinderea în care urmează a fi încadrat absolventul, sau a comisiei formate din reprezentanții întreprinderii și ai școlii.

ȘTEFANA DINU

La expoziția «Minitehnicus '76» au fost prezentate 18 inovații, creații ale copiilor pînă la 16 ani.

TRIBUT IGNORANȚEI, CREDULITĂȚII ȘI SUPERSTIȚIEI

ÎN CULISELE vrăjitoriei

Multe din întîmplările pe care le voi povesti aici vor stîrni, poate, hazul. Este reacția firească a omului sănătos la minte și la suflet în fața ridicolului. Situațiile în care se lasă prinși unii semeni de ai noștri se dovedesc atît de caraghioase și de absurde încît ei înșiși — dacă ar fi vorba despre alții — ar rîde și le-ar fi, desigur, rușine. Dar nu este numai de rîs. În definitiv, apelarea, pentru rezolvarea greutăților vieții, la pretinse forțe oculte este drama oamenilor slabi. A celor care în loc să caute cauza relelor în greșelile lor înșeși și să încerce să le depășească singuri sau cu ajutorul celorlalți, se abandonează, pieriți, unor șarlatani, care-i jumulesc fără scrupule. Dar, pentru a fi mai convingători, să purcedem, pentru cîteva clipe, împreună cu dumneavoastră, în culisele unor șarlatanii concrete, să-i cunoaștem, vasăzică, mai îndeaproape pe «magi», vrăjitori, ghicitori, descîntători și alți «specialiști» întru asemenea treburi.

CUM AJUNGE SĂ ZBOARE UN CEAS (MARCA „ATLANTIC")

Pitești. Dumitru S., bărbat de 36 de ani, bine făcut, impiegat de mișcare la o coloană auto a trustului de construcții, se întorcea la cabana șantierului abătut. Aici îl găsește pe Barbu S., prietenul său.

— Ai făcut vreo boacănă?

— N-am făcut. Altceva. Nu reușesc să mă însor.

Celălalt rîde. Sigur, era de rîs; un bărbat în toată firea, frumușel, la locul lui, cu meserie bună și...

— Mi-ar trebui o ghicitoare, își destăinuie el focul. Să-mi «facă» de însurătoare.

— Găsește măi, Mitică, o fată! Să vezi ce te «descîntă»...

— Nu, mai întîi vreau să știu ce și cum. E treabă serioasă.

Și uite așa, treaba fiind serioasă, iată-l pe flăcăul nostru cam tomnatic bătînd la ușa Brațaridei Gardian, meșteră, cică, la «făcături» de acest soi. Într-o clipă a ochit cu cine are de-a face. Și între două perechi de cărți și trei bolboroseli l-a și băgat în sperieți: Nu poți să te însori. Ești «legat».

— Legat? — se înspăimîntă el, la auzul unei atare nenorociri.

— Îhî. Dar te dezleg eu. Aduci mîine 400 de lei și lași la mine inelul de aur. Ca să-l descînt.

— Nu las inelul, se codește flăcăul. Mai bine ceasul.

A fost de acord și cu ceasul. A doua zi, împreună cu prietenul său, se înființează plin de speranțe la «vrăjitoare». Aceasta își pregătise arsenalul. În camera aceea mirosea destul de urît, dar poate că așa trebuie să miroasă prin locurile unde bîntuie cel de sub pămînt. Stau amîndoi destul de înfricoșați și urmăresc ce se întîmplă. Mai întîi îi cere o batistă. I-o dă. Îi cere și cei 400 de lei. Îi scoate și pe aceștia. Apoi aud un țipăt: «briceagul»!

— Briceagul?

— Care ți l-am dat. Ai dormit azi noapte cu capul pe el?

— Am dormit, o asigură omul, dîndu-i înapoi

custura aceea ruginită, care-i găurise toată noaptea capul.

— Ești scăpat. Pune urechea aici!

Între timp, pe covor apăruse o substanță de culoare albicioasă, cu miros înțepător, peste ea un castron cu puțină apă, iar lîngă castron ceasul. Ceasul lui, marca «Atlantic». Unde să pună urechea? A, da, vrăjitoarea întinde bolborosind peste castron o cîrpă udă. «Pune urechea, i-a zis, și stai nemișcat. O să auzi cum îți trosnește soarta». S-a întins omul pe podea și a lipit obrazul de cîrpa aceea lipicioasă. Nu prea își auzea soarta «trosnind», în schimb, cînd a privit mai bine lîngă castron, n-a mai văzut ceasul. Atunci s-a mai dezmeticit.

— Unde este ceasul?

— Ceasul tău a zburat după soartă, ca să-ți aducă nevasta ca minuta și secunda.

— N-a fost vorba așa. Dă-mi ceasul.

— Bă, plimbă ursul, că te fac acusica din om neom.

S-au dus plouați la miliție. Ceasul s-a întors din «zbor» și și-a reluat locul la mîna stîngă a vrăjitului. Substanța albicioasă de pe jos era pur și simplu praf pentru purici. Tinerilor le venea să intre în pămînt de rușine. Căci ceea ce făcuse femeia aceea cu ei avea un singur nume: bătaie de joc. O bătaie de joc simplă, un furtișag obișnuit, cu un castron și o cîrpă udă, dincolo de care un om în toată firea fusese pus să se lungească pe podea și să-și asculte «cum îi trosnește soarta»...

TAINIȚELE... LUI BELZEBUT

De obicei înșelătoriile nu se pot lipsi de două elemente principale: tămîia și penele de găină neagră. Astea fac impresie deosebită la creduli. Și fac atmosferă. Cert e că atunci cînd Leana P. bate la ușa casei cu pricina din Hîrșa abia își mai ține răsuflarea. Îi vîjîie capul, e gata să leșine. Totuși... baba nu e chiar babă și în orice caz nu e floroasă. Ba zîmbește ca orice pămîntean cumsecade.

— Ce dorești, fetițo?

— Să-mi ghicești.

— Crezi în mine?

— Cred.

Femeia începe iar să dîrdîie, căci vrăjitoarea s-a schimbat, are niște priviri fixe, ca de șarpe urît. Îi cere bani, îi pune pe o carte de pe care latră la ea un cîine ce păzește un sicriu. Ar vrea să fugă afară, dar nu se mai simte în stare.

— Te-a lăsat bărbatul?

— Taman așa.

I se spune că va fi adus înapoi d-a-ndaratelea. De ce d-a-ndaratelea și nu cum trebuie habar n-are, dar aude: «Cît dai?» «Dau 600, că n-am mai mult». «Ba să dai 800, că atîta e tarifu'. Mîine să-i aduci».

— Nu-mi faceți acum?

Un hohot de rîs macabru se revarsă în cameră. Aude: «Da ce crezi, fetițo, că așa se fac vrăjile? Se fac noaptea, cînd Belzebut iese din tainițele lui. Să aduci mîine o găină neagră, tămîie de 9 lei, lumînări, ouă și semne.

— Semne?

— Semne, prostuțo, de la bărbat. Tai din pantaloni, din încălțări, din izmene. Să nu le uiți. Și banii.

Femeia pleacă năucă. Dă pe la cumnată-sa, din alt sat, îi spune toată tărășenia, dar aceasta este femeie cu scaun la cap. Care o duce direct la postul de miliție. Aici li se spune că, de vor să vadă cum se face păcăleala, să meargă a doua zi amîndouă la vrăjitoare, ca și cînd nu s-ar fi întîmplat nimic. De restul o să aibă grijă dumnealor. «Dacă îmi întoarce gura la ceafă?» se sperie Leana. Dar merge a doua zi cu tot ce i se ceruse.

— Ai căzut într-un ceas rău, îi spune încruntată vrăjitoarea. Dă ouăle să le descînt. Și găina. Apare apoi cu un ciob cu tămîie. Bărbatul tău e într-un copac.

— Într-un copac? Sără...

— Taci, uite acu' zboară d-a-ndaratelea...

N-a mai apucat să înșire și alte prostii, căci pe pe ușă au intrat mai mulți oameni. Este demn de ascultat propria ei părere despre aceste practici: «Mi-au rămas, odată, la spital, în mînă, de la o babă, niște cărți cu desene urîte pe spate. O femeie le-a văzut la mine acasă și m-a întrebat dacă știu să ghicesc. Habar nu aveam, i-am îndrugat în glumă verzi și uscate. Abia îmi țineam rîsul. Dar, la sfîrșit, mi-a dat 5 lei. De atunci am văzut că rentează...» Și-a părăsit munca cinstită și a devenit o hoață oarecare, furînd pe bază de ouă descîntate. Nu crede, bineînțeles, în farmece, dar observînd întîmplător cît de naivi și de creduli sînt unii oameni s-a apucat să profite. Și-a extins aria, a «compus» chiar și niște descîntece pentru «dragoste» și «despărțire», pe care le bolborosea în fum de tămîie, sub privirile năuce ale celor care consideră că bărbații pot fi aduși înapoi picurînd sînge de găină neagră peste tăciuni aprinși. Ceea ce dovedește că vrăjitoarele au simțul umorului, își rid pe față de naivii care le cad în mreje. Și, din vorbă în vorbă, i-a crescut faima. Ca orice înșelătorie, vrăjitoria crește și se îngrașă pe seama credulității, a ignoranței și a lipsei de cultură. În fond, a spaimei de adevăr. Maria Cuculescu a stat la închisoare. Ca să... reflecteze, cum se zice. Cît de «fermecată» a fost situația, poate s-o spună singură.

AOLEO, NENE!

Întîmplarea este reală. Facem această precizare, pentru că și noi, dacă nu ne-ar fi fost confirmată, n-am fi putut-o crede. Dar a confirmat-o «autorul». Da, ați citit bine, de data aceasta «vrăjitorul» este bărbat. Nu ajungeau cele cîteva femei care, între două reprize de meditații și de muncă în folosul obștii, prestată de bunăvoie și cu milițian la spate, mai găsesc cîțiva pe care să-i jumulească. Iacă-tă, s-a molipsit de treburile lui ucigă-l toaca și ditamai bărbatul. E drept, el n-are imaginația pe care o dovedește, uneori, concurența, dar uite că găsește și el destui pe care să-i ușureze de parale. Vrăjitorul ăsta e de prin părțile Nărujei. Domnule, și ce locuri frumoase sînt pe acolo, și ce oameni sănătoși la minte și la trup. Dacă-i spui unei nărujence că Gheorghe al lui Panait-senior, cel plecat la Odobești, s-a lăsat de meserie și s-a băgat ucenic la necuratul, își face cruce ca de piază rea și stuchește așa, pre moldovenește:

— Ptiu, piei ghiavole!

Dar să povestim cum a fost. Vecinii, știindu-l cîte parale face și cu ce se ocupă, au cerut autorităților să ia măsuri, pentru că un asemenea om dă un prost exemplu tinerilor din cartier. Că trăiește, adică, înșelîndu-i pe alții, ca un parazit. Și să vedeți cu ce «vrăjitorie». Într-o zi, mai mulți oameni au bătut la ușa lui. Panait i-a poftit dincolo de prag, ciufulit, deranjat. Le-a arătat camera și i-a invitat pe șleau să-și ia tălpășița. «Căci știe el la ce-au venit». Știau și ei, de aceea nu se prea grăbeau. Părea însă că toate sînt în ordine. Pînă cînd... da, simt un damf înecăcios de tămîie. De unde venea? Unul a dat să deschidă o ușă. Panait a sărit ca fript, dar omul nostru a fost mai iute. Priveliștea de care au avut parte i-a încremenit. Pe un pat stăteau întinși doi inși. Lumină nu era înăuntru, dar se distingeau cele două trupuri întinse, cu mîinile pe piept și în mîini cu lumînări care mai fumegau. Din niște linguri cu jar se ridica damful acela de tămîie.

— Cadavre, îngaimă o femeie, gata să leșine.

Unul din vecinii lui prinse însă a zîmbi, și le zise celorlalți: «Ia să vedeți acu' minune». Luă un retevei din camera aceea obscură și jap, îl arse peste țurloaie, pe unul dintre morți. Acesta nu mai așteptă al doilea «jap» și sări drept în picioare.

— Aoleo, nene!

— Taci, că ești mort. Întinde-te la loc. Așa..., și ridică din nou reteveiul. De data aceasta fără să mai aștepte săriră în sus amîndoi «morții». De fapt, al doilea era de sex feminin. Zise:

— Nu sîntem morți. Vrem să avem noroc. D-aia...

Ce s-o mai lungim, dragi cititori, cei care stăteau întinși în camera obscură, cu lumînări pe piept, cu boabe de fasole pe lîngă urechi și tămîie la nas erau Vasile S. și Doina A. din Focșani, oameni care se cred în toată firea. Se pare că, atunci cînd s-a împărțit mintea, ei au pierdut rîndul, altfel nu se explică ce anume minuni așteptau de la omul care, neavînd altă fantezie, îi pusese să facă pe... morții.

Desene de **Radu STAVRESCU**

***

De multe ori îți spui că ar fi de ajuns și un bun simț elementar, că o logică, oricît de simplă, ar fi suficientă pentru oricine spre a vedea lipsa de temei a unor asemenea practici șarlatănești sau rezultînd din niscai boli mintale incurabile. Credința în «vrăji» vine însă de departe, din mileniile întunecate ale omenirii, ea are rădăcini adînci în ignoranța omului și slăbiciunile lui în confruntarea cu natura. Trebuie să nu uităm de toate acestea și printr-o răbdătoare educație ateist-științifică, prin cultură și cunoaștere să alungăm fantomele care bîntuie firile slabe, pentru ca fiecare să fie convins că destinul său depinde numai de el, de munca și de zbaterile lui, că «forțele oculte» de dincolo de om sînt plăsmuirea morganatică a fricii de natură și de adevăr. Apelînd la un sprijin imaginar, omul își pierde și mai derutant echilibrul, sau trăiește, în cel mai bun caz, drame vesele sau triste, din care demnitatea lui iese grav umilită.

Desigur, fiind vorba de înșelătorie, legile ocrotesc victimele ei. Poate că dintr-un punct de vedere este păcat, dar indiferent cîtă minte are omul, în buzunarul lui nu trebuie să vîre nimeni mîna. Căci, chit că-l buzunărești de-a dreptul, chit că-l înșeli vînturîndu-i închipuiri sau iluzii deșarte tot hoție se cheamă că faci și de pedeapsa cuvenită nu te scapă nici o vrajă. Daunele cele mari sînt însă de natură morală și comportamentală. Și pe astea omul le plătește singur, și uneori atît de cumplit. De aceea trebuie să punem cu hotărîre pe banca de acuzare ignoranța, credulitatea, superstiția. Pentru ca nimeni să nu le mai plătească tribut.

VASILE TINCU

Iată-ne din nou în paginile almanahului nostru, stînd de vorbă despre această atît de acută și imperioasă nevoie de a ne educa (Și stăpîni! Și dirija! Și înălța!) nu numai gîndirea, nu numai caracterul, nu numai comportarea, ci și sentimentele. Sentimentele acestea care ne leagă, într-un fel sau altul, de toți cei din jurul nostru, păreau, ca să zic așa, veșnice, date definitive ale naturii umane, greu de scos din matricea lor, imposibil de schimbat. Iubirea e iubire, nu? Gelozia la fel. Și cine ar putea spune că dragostea maternă ori cea filială sau cea față de semenul tău nu sînt la fel de vechi ca însuși omul? În parte, așa e: afectivitatea umană, ca și nevoia omului de afecțiune, constituie dintotdeauna un sîmbure al vieții sale sufletești.

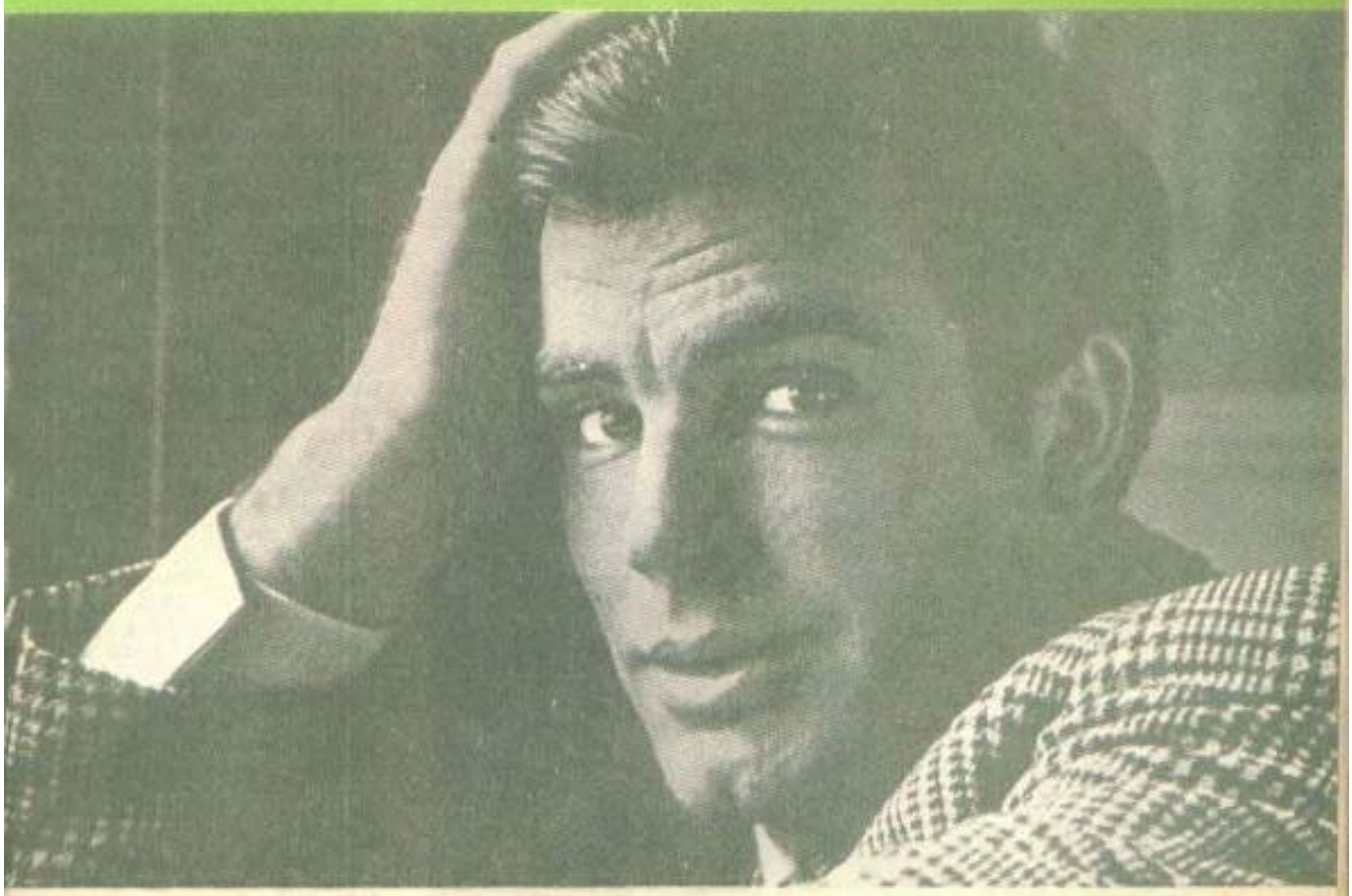
Să recunoaștem însă că nu numai concepția noastră de viață s-a schimbat odată cu prefacerile socialiste, că odată cu construirea acestui om nou, al unei lumi noi, se prefac, se metamorfozează, capătă noi nuanțe și sentimentele — chiar și «veșnicele» sentimente omenești. Da, trebuie să învățăm a iubi pe soțul, ori pe soția, ori chiar pe copiii noștri, pe cei din jurul nostru, mai altfel, mai puțin posesiv și totalitar, mai înțelegător, mai generos. Trebuie să învățăm a stabili relații noi și sentimente noi în familia zilelor noastre, în care condițiile, o știm cu toții, s-au schimbat, în care femeia nu mai depinde de numele și portofelul soțului, în care ea vine nu numai cu îndatoriri mai mult decît egale, ci și cu drepturi egale. Sentimentele acestea — care se numesc atît de frumos: respect, demnitate, altruism — nu au lipsit, desigur, din bagajul afectivității umane, dar ele trebuie modelate și adaptate acestor noi relații familiale. Iar fără bunăvoința și perseverența noastră în studierea acestei atît de importante materii școlare a vieții nu putem prinde nici măcar de o aripă mult rîvnita fericire personală.

Dialogul pe care-l stabilim astăzi în aceste pagini se străduiește să deschidă niște modeste căi spre această necesară «educație a sentimentelor».

Scurt ma

DE CE NU COMUNIC CU FATA MEA, DE CE NU-MI ACORDĂ ÎNCREDERE?

«...și într-o zi, știți și dv. cum se întîmplă: copilul care pînă atunci era total dependent de tine, mamă, care te asculta și-ți spunea totul, și a cărui mică viață era în întregime deschisă în fața ta, ca o carte, închide coperțile acestei cărți. Pentru o mamă — ne scrie **Nicoleta I. din Oradea, chimistă de laborator** —, momentul acesta e foarte trist. Dintr-odată, fata mea, ajunsă la vîrsta adolescenței, s-a închis în ea. Are tăceri încăpățînate. Nu-mi mai povestește nimic din ce i se întîmplă. Parcă mă aflu în fața unui alt copil, plin de mistere. Mă îngrijorează, vă dați seama, și viitoarele ei relații cu băieții. Deși, să știți, cu învățătura merge foarte bine în continuare. Nu o mai pot



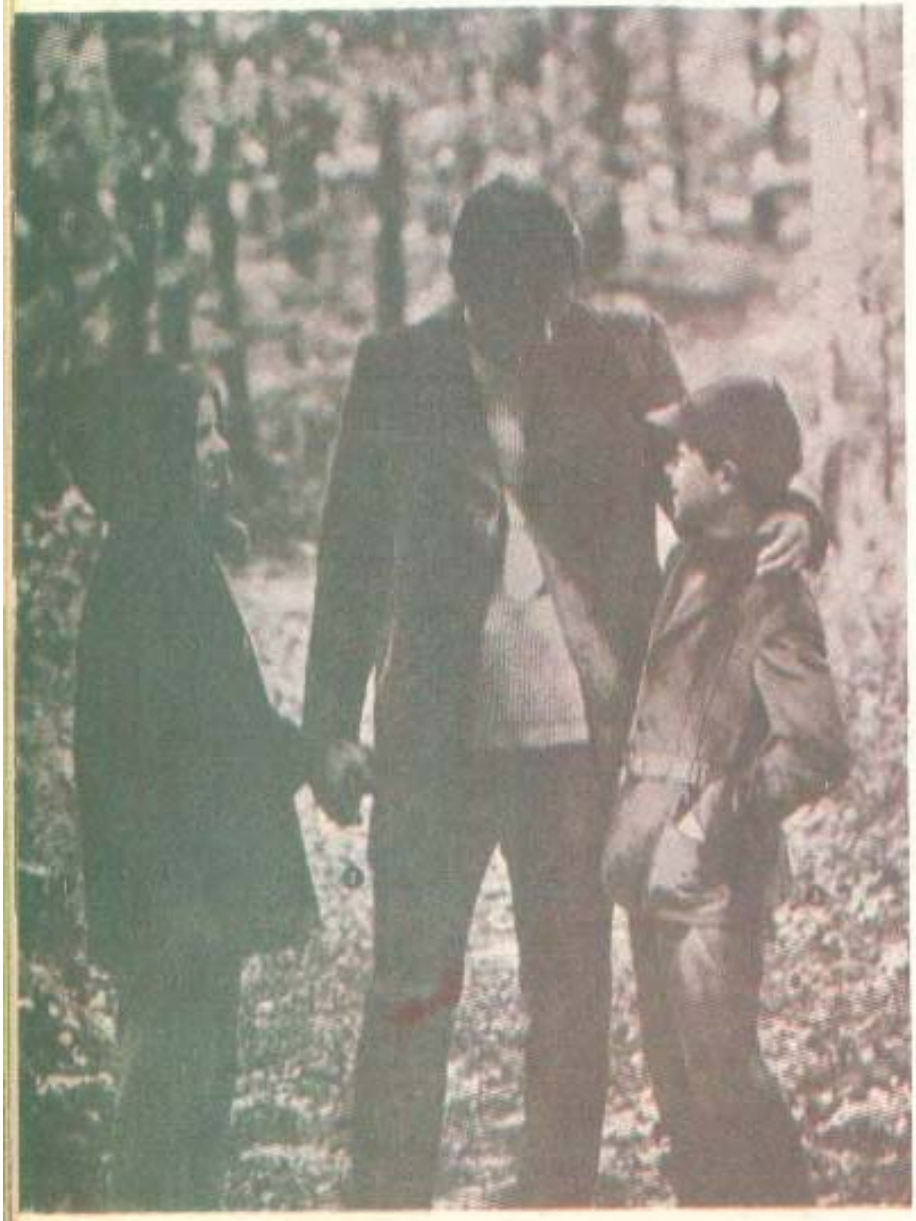
...ual de educație sentimentală

insă controla și simt că nu-mi mai acordă nici ea încredere. De ce? Ce s-a întîmplat cu ea?»

Eu vă mulțumesc sincer, stimată Nicoleta I., pentru creditul pe care mi-l acordați, dar să știți că nici cel mai experimentat confesor sentimental (fie el și de meserie!) nu poate da dezlegări la toate «de ce-urile» dv. chinuitoare, cîtă vreme nu cunoaște exact atmosfera, relațiile, circuitul de încredere dintr-o casă. Și în acest sens sînteți zgîrcită, ce e drept. Haideți, deci, să ne punem împreună «de ce-urile», alte «de ce-uri», mai grave poate, haideți să ne răspundem împreună, cu mîna pe inimă: de ce credeți dv. că fata a încetat să vă mai «povestească» ale ei? Oare nu ați fost vreodată prea aspră, prea dură, în fața vreunei confidențe a ei? Oare nu ați ascultat-o altădată doar cu un sfert de ureche, și fata a simțit nepăsarea dv.? Oare nu ați comunicat și soțului — iar fata a aflat lucrul acesta — «secretul» pe care ea vi l-a încredințat sub pecetea tainei? Oare înseși relațiile din casă, cu soțul dv. — și mă gîndesc la acest frumos respect reciproc și demnitate familială, din care sînt excluse certurile violente, și reproșurile vulgare, și crizele de nervi —, oare aceste relații între tată și mamă sînt de natură să-i inspire copilei încredere în părinții ei? Nu uitați, la această vîrstă a marilor transformări ale pubertății, copiii se uită în jur însetați de cunoaștere, dornici de frumos și de echilibru, rîvnind să găsească modelele de viață după care să-și muleze conduita. Și dacă nu le află, reacțiile pot fi diverse — iar aceasta, a necomunicării, a închiderii în sine, nu este cea mai primejdioasă, între noi fie vorba. Mă și întreb, dealtfel, dacă avem dreptul să-i interzicem unui tînăr o zonă a vieții sale sufletești care să fie a sa și numai a sa (firește, intuind și luptînd ca această zonă să fie a purității și elevației sentimentale). Și-mi răspund, și vă răspund: să lăsăm și copiilor ce e al copiilor și să ne exercităm controlul părintesc cu discreție, cu finețe, fără a bate cu pumnul în masă. Dacă dorim să ni se dăruie încredere, trebuie să le dăruim încredere. Eu continui să cred că sufletul omului este ca o oglindă pentru sufletul celui din fața sa, mai ales cînd e vorba de copiii noștri: vom vedea reflectat în ochii lor în primul rînd propriul nostru chip...

«BALADĂ TATĂLUI MEU»

Înțîi mi-au căzut ochii pe poezia pe care am găsit-o în plic și m-am gîndit că din nou vreun suflețel de fată tînără își plînge, cu «definitivă» disperare juvenilă — care nu durează decît o vară! —, iubirea pierdută: «De ce nu vii?/ Printre picăturile de ploaie/ ce cad acuma, primăvara/ se amestecă



micile/ și totuși marile mele lacrimi/ ce cad de dorul tău./ Adesea văd fantasme/ și cred că ești tu/ și vreau să fug, să rid, să urlu/ și-atunci văd că nu ești tu./ Și plîng».

Ce e drept, corespondenta noastră, **Ruxandra I. din București**, s-a dovedit a fi o fată tînără, ba chiar foarte tînără (15 ani), dar strigătul ei de chemare era adresat nu primei iubiri — ingrate! —, ci tatălui ei. Tatălui care, pentru «a-și trăi viața și marea iubire», și-a părăsit de patru-cinci ani soția și cei doi copii (băiatul e acum student în anul I la Politehnică) și a plecat în lume. Nu chiar în lume, ci pînă la Timișoara, unde s-a stabilit alături de «femeia vieții lui», lucrînd, se pare, totuși, cu eficiență, întrucît e un bun specialist: de unde se vede cît de complexă și amestecată poate fi natura omenească.

Lîngă poezia și scrisoarea Ruxandrei se află și cea a mamei ei, așternută realmente cu o durere și o indignare pe care i le înțelegem, chiar și în pasajele ei excesive, pentru ideea majoră cuprinsă în ea: bine, s-ar putea ca pe mine, soție, să nu mă mai iubească, să nu mă mai accepte, dar oare este omenește să pleci, să fugi în căutarea propriei fericiri și să ți-o așezi pe nefericirea altora, acești «alții» fiind propriii tăi copii, este oare bărbățește să lași întreaga răspundere morală a creșterii a doi copii pe umerii unei femei, chiar dacă-ți achiți obligațiile materiale fixate de tribunal? Poți scoate și da societății doi oameni întregi, echilibrați, cînd vreme nu ești tu însuți și nu te comporți ca un om integru? Ruxandra îmi trimite o copie a scrisorii pe care ea a trimis-o tatălui ei: „Tată, cred că a venit timpul să-ți spun toi ce cred eu, judecînd la rece, fără vreo influență din afară. Tu crezi că e bine ceea ce faci în ultimii ani? Tu crezi că noi, copiii, sîntem niște biete marionete, ale căror sfori le tragești voi, tu crezi că noi — așa tineri cum sîntem — nu avem oare sentimente și năzuințe omenești de care trebuie să țineți seama?... Poate că nici nu poți înțelege ce se petrece în noi cînd mergem printre cunoscuți și auzim șoptindu-se în spate: «Uite ce mari s-au făcut copiii lui I. și cum îi seamănă de bine, iar el umblă aiurea în loc să stea lîngă ei și să-i ajute cînd au nevoie de el...» Poate că tu nu poți înțelege, pentru că n-ai avut copilăria noastră nenorocită, tu ai avut un tată care a făcut totul pentru tine și cu care pe bună dreptate te-ai mîndrit. Și ne tot întrebăm, eu și fratele meu, care te iubim totuși, cum de poți lăsa tot greul pe umerii bietei mame, care s-a îmbolnăvit de atîta suferință?»...“

Ruxandra I. și-a intitulat poezia «Balada tatălui meu». Eu aș intitula scrisoarea ei «Lecție de educație pentru uzul taților». Dacă — revenind la ideea inițială a acestei rubrici — există vreun sentiment care trebuie învățat cu sîrg, acela se numește răspundere părintească. Și am lăsat-o pe Ruxandra I. să adreseze tatălui ei această dureroasă lecție, care nu pot crede că nu va fi auzită. De cine trebuie și așa cum trebuie!

«PĂI NU SÎNTEM ÎNTRE NOI, EGALI?»

„Da, sîntem egali cu egali noștri. Da, semnăm, pe state, în dreptul acelorași retribuții. Da, avem aceeași pregătire școlară, iar la ședințe nu ne lipsește curajul atitudinii. Și totuși — mă întreabă corespondența mea **Ileana A., ingineră din Suceava** —, oare această egalitate trebuie neapărat să ducă la anularea acelor frumoase deprinderi de bună creștere, învățate de la părinții noștri și de la părinții părinților noștri, și care pretindeau respectarea femeii? Oare o colegă de muncă, numai prin faptul că e egală (și deci nu mai «beneficiază» de vechea și confor-

tabila — pentru bărbați — stare a ei de inferioritate), trebuie să suporte vorbele grosolane, «ca între noi bărbații», și gesturile nepolitícoase, uneori de-a dreptul jignitoare («păi voi v-ați vrut egale») și anecdotele decoltate, spuse uneori parcă special de colegi «pentru că sîntem între egali?». Uneori, stimată redacție, mi se pare că toate acestea constituie un fel de vendetă masculină, de ripostă la «pretențiile» noastre de egalitate".

S-ar putea să ai dreptate. De vreme ce «vendetele», cum le spui dumneata, nu se mai pot rezolva prin cavalerești dueluri cu spada ori pistolul (căci, vai, nu poți atinge o femeie nici cu o floare, darmite cu floreta), de vreme ce nu se poate demonstra, chiar la tot pasul, superioritatea, falnica superioritate a mușchilor masculini (aceștia rămînînd folosibili mai ales în familie, unde se spală adesea, discret și contondent, diverse rufe folosite!), atunci pornim boxul cu cuvintele. După un ritual bine cunoscut: se aleg vorbele cele mai grosse, se selectează bancurile cele mai pe șleau, se scot la purtare zîmbetele cu cel mai dublu înțeles și, poftim, dragi tovarășele, poftim pe ringul egalității. Care pe care. Că se poate întîmpla, uneori, să mai iasă învingătoare din această «dispută» și cîte o tovarășă de-a noastră, o știm bine și noi, deși nu ne face mare plăcere s-o recunoaștem. Asta ne amintește de felul cum se apără lama, povestită de un îmblînzitor: cînd o înfurii, scoate din sacii stomacului tot ce nu a putut digera, chiar și pietricele, și te împroșcă direct în obraz!... Stimată Ileana A., sper că ești de acord că singura metodă de ripostă care nu trebuie folosită este metoda aceleiași monede. La nepolitețe, nu trebuie răspuns cu nepolitețe, la bădărănie, cu reproșuri ascuțite. Tactul, ignorarea distantă, tăcerea pot fi uneori mai usturătoare ca orice altă punere la punct. Și mă mai gîndesc că respectul față de femeie trebuie educat, poate, tot de femeie, de mame, în primul rînd, și n-ar strica să privim mai atent și mai critic la mămicile ce-și răsfață și-și protejează cu atîta rîvnă feciorașul, încît uită să-l deprindă de mic, de foarte mic cu respectul față de micuța vecină de palier și față de bunica lui.

Ziua bună se cunoaște de dimineață, nu?

«SOȚUL MEU BEA... CE AUTORITATE MAI POATE AVEA ÎN FAȚA COPIILOR?»

Din păcate, oricît de neplăcut ne-ar fi, pînă să și așternem pe hîrtie aceste lucruri, ele se mai întîmplă: curierul nostru trebuie să treacă, nu o dată, la rubrica notată (de rușine!) doar cu b, cu b mic de la acest meschin, mărunt, mutilant viciu omenesc numit beție, destule scrisori. Da, bărbații — unii bărbați, cu o gîndire rudimentară și cu porniri primitive — mai socot încă «paharul» drept suprem mijloc «deconectant și distractiv» al bărbatului.

«Dacă s-ar vedea soțul meu cum arată cînd vine beat acasă, degradat fizic, inconștient, cu fața desfigurată, nu s-ar recunoaște nici el singur — ne scrie **Mariana A., casnică, din Baia Mare.** De felul lui e un om pașnic, chiar delicat, cei care-l cunosc în muncă spun că e un băiat bun și săritor, și chiar așa este. Pînă cînd pune mîna pe pahar. Atunci devine alt om, de fapt devine un fel de animal lipsit de luciditate. Și e dureros să vezi cu cît dispreț îl privesc copiii noștri — sînt mari acum amîndoi, în ultimele clase ale liceului industrial — și cum nu-i mai acordă nici un pic de încredere. Ce să fac, spuneți-mi, ce să fac? Fiind suferindă, de tînără, de inimă, nu am putut lucra și a trebuit să depindem întotdeauna de banii lui, altfel poate că mi-aș fi luat de mult copiii și aș fi plecat în lume cu ei...»

Nu știu dacă ar fi fost soluția cea mai bună: nici pentru copii, nici pentru dv. și, fără doar și poate, nici pentru soțul dv. Lăsat singur, fără familie, s-ar fi prăbușit total și ar fi păcat, de vreme ce recunoașteți și dv. că în orele de trezire e un om cumsecade. Ce putem să vă spunem, stimată Mariana? Să vă sfătuim la o cură de dezalcoolizare? Nu putem crede că nu v-ați gîndit și dv. la așa ceva. Să apelați la conștiința lui? Îmbibată cum e cu alcool, nu știm cît ar putea reacționa la ora aceasta. Da, este un viciu dramatic beția aceasta. Da, este o boală care poate infesta celula familiei și afecta și societatea. Ne gîndim, totuși, că un om care trăiește între oameni nu poate fi lăsat să se piardă fără a se încerca recuperarea lui. Ați vorbit, ați cerut ajutorul tovarășilor lui de muncă, al prietenilor (nu al celor de pahar!), al superiorilor lui ierarhici? Nu putem crede că situația lui i-a lăsat indiferenți pe cei din jur. Nu vrem să credem că oamenii (sau măcar unii dintre ei, cei mai puternici) nu se pot salva din prăpastia în care au căzut. Întindeți-le mîna: poate se vor prinde de ea!

SANDA FAUR

Lectura copiilor

DIALOG CU LUMEA, CU ISTORIA, CU VIITORUL

Lectura începe şi se desfăşoară în cea mai mare măsură în familie. Ne propunem, de aceea, să punem în discuţie necesitatea alcătuirii unei biblioteci a celor mici, deosebită de aceea a adulţilor. Nu numai educatorii şi profesorii au îndatoriri în acest sens, dar şi părinţii care cunosc şi se străduiesc să-i înveţe şi pe fii şi fiicele lor marea valoare a cărţii, universul de viaţă pe care îl reflectă. Nimeni nu poate vorbi copiilor aşa cum le vorbesc paginile tipărite despre natură, istorie, societate, dezvăluindu-le şi însufleţindu-le atîtea şi atîtea noţiuni abstracte. Dialogul cu lumea, cu istoria şi cu viitorul prin intermediul cuvîntului tipărit nu este nici eliminat şi nici măcar diminuat de pasiunea omului modern pentru cinematograf, radio, televizor etc. În confruntarea cu tehnica contemporană, cartea şi-a accentuat intimitatea cu omul.

Biblioteca copiilor trebuie să înceapă a se alcătui încă din perioada preşcolară, continuîndu-se prin vîrste pînă la contopirea cu biblioteca familiei. Dar cum, ce cărţi alegem, ce este mai important de achiziţionat pentru rafturile de acasă (ştiut fiind că nu tot ce există în librării şi nu tot ce citim putem avea în bibliotecă), ce pondere acordăm cărţii beletristice şi cărţii de ştiinţă şi tehnică, cît şi ce e bine să citească copilul nostru?

BIBLIOTECA PREŞCOLARULUI (PÎNĂ LA 6—7 ANI)

După cum observa un mare scriitor ca Arghezi, o jucărie precum este cuvîntul, mai pe măsura spiritului copilăriei, inventiv, dinamic şi scormonitor nici că se poate afla. Este de aceea de preferat ca părinţii să se folosească la maximum de sprijinul şi avantajul cărţilor în educarea copiilor. Interesul şi preţuirea lecturii încep cu îngrijirea şi păstrarea cărţilor, pe care copiii, oricît de mici, trebuie să le înţeleagă ca pe nişte obiecte de valoare, în care s-au investit strădania, talentul, cunoştinţele şi munca oamenilor. Amintim mai întîi acele minunate apariţii editoriale bogat ilustrate şi cu text puţin, pe cele devenite «clasice»: «*Somnoroase păsărele*» de M. Eminescu; «*Animale mari şi mici*», «*Prisaca*», «*Zece harapi, zece căţei, zece mîţe*» de T. Arghezi; «*Punguţa cu doi bani*», «*Ursul păcălit de vulpe*» de Ion Creangă; «*Puişorul moţat*», «*Top-Ţop*» de

Elena Farago; «*Jupîn Rănică Vulpoiul*» de Al. I. Odobescu; «*Balada unui greier mic*» de G. Topîrceanu; «*Baba iarna intră-n sat*» de Otilia Cazimir; «*Prințesa Fluture*» de Iulia Hasdeu; «*Cartea cu Apolodor*» de Gelu Naum; «*Fram, ursul polar*» de Cezar Petrescu; «*Bilete pe adresa prietenilor mei*» de Lucia Olteanu; «*Isprăvile lui Ciopîrțilă*» de Tiberiu Utan; «*Cercul și Anamaria*» de Veronica Porumbacu; «*Ion Vodă Cumplitul*» de Radu Theodoru; «*Aritmetica lui Pogonici*» de Victor Tulbure și Stela Crețu; «*Busola nu arată nordul*» de Octav Pancu-Iași; «*Licurici pentru pitici*» de Gheorghe Vasile; «*Cartea cu zîmbete*» de Stelian Filip; «*Martinel și prietenii lui*» de Nell Cobar și Magda Mareș; «*Tarzan*» de Nicolae Russu (după romanul lui Edgar Rice Burroughs); «*Cele patru anotimpuri*» de Ion Brad; «*Cărticica de doi ani*» de Constanța Buzea.

Și, firește, care părinte ar putea să nu ofere copiilor, fie ei cît de mici, acele minunate seturi de cărticele din colecția «*Caseta cu bucurii*», acele lecturi selecționate din scrierile marilor noștri povestitori, din operele de valoare ale literaturii («*Lia Ciocîrlia*», «*Stigletele*», «*Fata soarelui*», «*Băiețelul de pe gard*» etc.). Mai amintim, de asemenea, «*Primul meu dicționar*», «*În jurul matematicii*», precum și cărți de poezii, cîntece, povești, însoțite de discuri, cum ar fi acel grațios album scris și desenat de artista Lena Constante: «*Păpușile harnice*». Nu pot apoi lipsi din biblioteca prichindeilor «*Isprăvile lui Păcală și Tîndală*», repovestite de Al. Mitru; și nici «*Ileana Sînziana*», «*Greuceanu*», «*Cele 12 fete de împărat*» etc., de Petre Ispirescu.

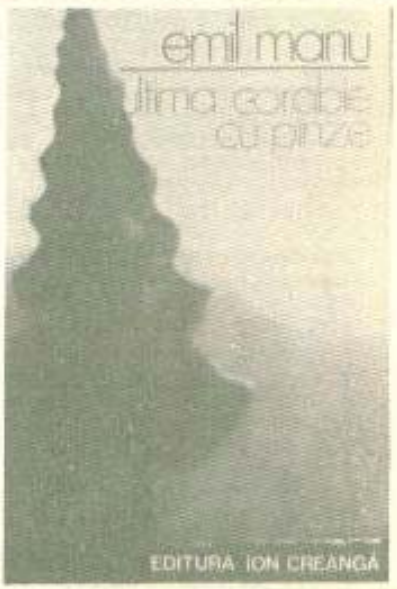
Destinate preșcolarilor, au fost tipărite și continuă să apară cărțile copiilor din toată lumea: «*Albă ca zăpada*» și «*Motanul încălțat*» de Frații Grimm; «*Povești*» de R. Kipling; «*Pinocchio*» de Collodi; «*Poveste cu un pescar și un peștișor*» de Al. S. Puskin; Cărți cu desene de Walt Disney.

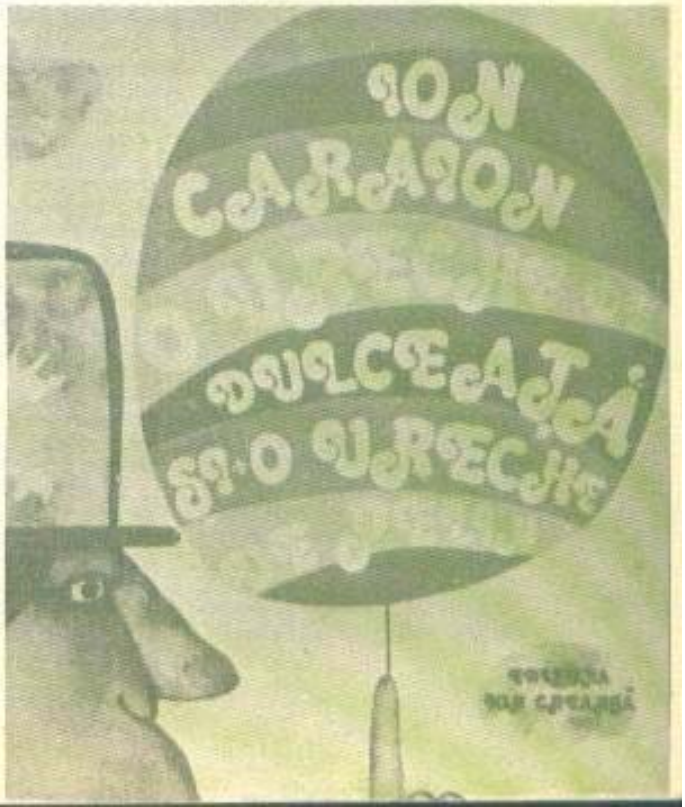
Firește, listele pot continua la nesfîrșit, cu atît mai mult cu cît împărțirea pe vîrste nu trebuie înțeleasă foarte rigid. Să ne gîndim la colecția «*Trusta cu povești*», din care se citește celor mici, dar pe care le citesc și recitesc apoi școlarii.

BIBLIOTECA ȘCOLARULUI (PÎNĂ LA 14-15 ANI)

Important în formarea sumarului de volume necesare elevilor este dezvoltarea gustului pentru lectură, deprinderea de a citi regulat și preocuparea de a asimila informațiile și cunoștințele complementare obiectelor de învățămînt. În această perioadă, părinții pot să încredințeze copiilor, treptat, o parte din sarcinile achiziționării de cărți. În acest fel vor lua contact cu librăria și vor învăța să se orienteze după colecții, serii, autori, titluri: «*Biblioteca pentru toți copiii*», «*Biblioteca școlarului*», «*Biblioteca contemporanului*», «*Povești nemuritoare*», «*Scurte povestiri istorice ilustrate*»; toate oferă spre lectură cele mai valoroase scrieri din literatura română și universală (beletristică, istorică, științifică, tehnică).

Încă din această perioadă, elevii trebuie să fie obișnuiți să mînuiască și unele cărți de referință, dicționare, enciclopedii. Iată cîteva dintre ele: «*Termeni de etică pentru pionieri*»; «*Uzina Terra*» de Aurel Lecca; «*Cele cinci simțuri și lumea*» etc. Din seria *A.B.C.* amintim unele titluri apărute în ultimii ani: «*Ana Ipătescu*» de Dumitru Almaș; «*Cum au fost domesticite animalele*» de Eugen Jianu; «*Aurel Vlaicu*» de Aurelian Bălțărețu; «*Zborul păsărilor*» de Aurel Papadopol; «*Henri Coandă*» de V. Firoiu; «*Grigore Antipa*» și «*Viața subacvatică din mări și oceane*» de Modest Guțu; «*Electricitatea*» de Günther Hochmeister; «*Galaxiile*» de Rodica Ionescu: «*Tele... cuvîntul*





magic» de Liviu Macoveanu; *«Peșterile»* de Corneliu Pleșa. De asemenea, în colecția *«Prima mea bibliotecă»* au fost tipărite cărți ca: *«Dl. Goe»* de Ion Luca Caragiale; *«Povești și povestiri»* și *«Amintiri din copilărie»* de Ion Creangă; *«Neghiniță»* de Barbu Ștefănescu Delavrancea; *«Păunașul codrilor»* de Victor Eftimiu; *«Poezii»* de Mihai Eminescu; *«Tinerețe fără bătrînețe și viață fără de moarte»* de Petre Ispirescu; *«Legendele păsărilor noastre»* de Simion Florea Marian; *«Povestea vorbii»* de Anton Pann; *«Năluca»* de Cezar Petrescu; *«Ianoș Năzdrăvan»* de Mihail Sadoveanu; *«Moglidea»* de Alexandru Vlahuță; *«Poezii»* de Otilia Cazimir; *«Căpșorul șchiop»* de Elena Farago; *«Nicușor»* de Ion Al. Brătescu-Voinești; *«În vacanță»* de Ion A. Bassarabescu; *«După furtună»* de Jean Bart; *«Povestiri»* de Lev N. Tolstoi; *«Focul»* de Jack London; *«Uriașul Periferigerileriminii»* de Charles Perrault; *«Ciuk și Ghek»* de Arkadi Petrovici Gaidar; *«Povestiri»* de Anton Pavlovici Cehov.

*

Biblioteca elevilor mai mari o vom începe cu acele cărți de referință care sînt enciclopediile, dicționarele, antologiile, culegerile: *«Micul dicționar al limbii române»*; *«Micul dicționar enciclopedic»*; *«Dicționarul de neologisme»*; *«Mic dicționar mitologic greco-roman»* de A. Balaci; *«Atlas botanic»* de L. Popovici, dicționare bilingve, *atlase geografice* și *albume de artă*, culegeri de proverbe, zicători, expresii celebre etc., precum și *ghiduri turistice* ale județelor țării și ale diferitelor țări. Periodic, editurile «Ion Creangă» și «Albatros» tipăresc în tiraje foarte mari acele scrieri de seamă din istoria și cultura românească și universală în binecunoscutele *colecții și serii «Biblioteca școlarului», «Lyceum», «Monografii literare», «Cutezătorii», «Texte comentate», «Cogito»*.

Iată doar o sumară listă de titluri: *«Mărin sa puiul pădurii»* și *«Noda florilor»* de Mihail Sadoveanu; *«Căpitan Mavromati»* de Panait Istrati; *«Sfîrlează cu fofează»* de Victor Ion Popa; *«Floriță din codru»* de Ioan Slavici; *«Aventurile lui Tom Sawyer»* de Mark Twain; *«Din povestirile unui vînător»* de I. S. Turgheniev; *«Pe drumuri de munte»* de Calistrat Hogaș; *«Alexdor Împărat»* de Petre Ispirescu; *«Căprioara din vis»* de Vasile Voiculescu; *«Ulița copilăriei»*, *«Hotarul nestatornic»* de Ionel Teodoreanu; *«Colț alb»* de Jack London; *«Basme»* de Mihai Eminescu; *«Cănuță, om sucit»* de Ion Luca Caragiale; *«File din cartea naturii»* de Ion Agârbiceanu; *«Robinson Crusoe»* de Daniel Defoe; *«Cuore»* de Edmondo de Amicis; *«Crăiasa zăpezii»*; de Hans Christian Andersen; *«Căpitan la cincisprezece ani»*, *«800 de leghe pe Amazon»* și *«Testamentul unui excentric»* de Jules Verne (Seria «Jules Verne» a ajuns la al 12-lea volum); *«Letopisețul Țării Moldovei»*... precedat de *«O samă de cuvinte»* de Ion Neculce; *«Scrieri»* de Nicolae Iorga; *«Baltagul»* și *«Domnul Trandafir»* de Mihail Sadoveanu; *«Poezii»* de Mihai Eminescu; *«Poezii»* de George Coșbuc; *«În munții Neamțului»* de Calistrat Hogaș; *«Scene istorice»* de Alexandru I. Odobescu; *«Momente și schițe»* de Ion Luca Caragiale; *«Legende istorice»* de Dimitrie Bolintineanu; *«Versuri și proze»* de Tudor Arghezi; *«Povestiri»* de Ion Agârbiceanu; «Pasteluri. — *«Oștașii noștri»* de Vasile Alecsandri; *«România pitorească»* de Alexandru Vlahuță; *«Epistole și fabule»* de Grigore Alexandrescu; *«Schițe marine din lumea porturilor»* de Jean Bart; *«Zîna Zorilor»* de Ioan Slavici; *«Un om în toată firea»* de Ion A. Bassarabescu; *«Uzina vie»* de Alexandru Sahia; *«Moartea căprioarei»* de Nicolae Labiș; *«Din lumea celor cari nu cuvîntă»* de Emil Gîrleanu;

«Domnul Vucea» de Barbu Ștefănescu Delavrancea; *«În casa bunicilor»* de Ionel Teodoreanu *«Balade vesele și triste»* de George Topîrceanu *«Morcoveață»* de Jules Renard; *«Chemarea străbunilor»* de Jack London; *«Fabule»* de Jean de La Fontaine; *«Minunatele isprăvi ale lui Tartarin din Tarascon»* de Alphonse Daudet; *«Fii bun pînă la moarte»* de Moricz Zsigmond; *«Cyrano de Bergerac»* de Edmond Rostand; *«Wilhelm Tell»* de Friedrich von Schiller. Din ciclul *«Povestir din literatura universală»* citățm: *«Epopeea lui Ghilgameș»*; *«Kalevala»* — epopee populară finlandeză; *«Ivanhoe»*, vol I-II, de Walter Scott *«Povestiri»* de Lev Nikolaevici Tolstoi.

Colecția *«Cîntarea României»* și Seria *«Memoria pămîntului românesc»* au oferit cărți ca: *«Prin țară»* de Gala Galaction; *«Recitind o țară»* — Reportaje de Paul Anghel; *«Țara fînîniilor»* de Florentin Popescu; *«Prin munții noștri»* de Ion Simionescu. Dintr-o altă colecție, *«Jocuri și legende»*, amintim: *«Bucureștii în legende și povestiri»*; *«Muntele de aur»* — Legende și povești din munții Apuseni; *«În țara legendelor»* de Alexandru Mitru; *«Legende geografice românești»*, *«România pitorească»* de Alexandru Vlahuță; *«O nouă Românie pitorească»* de Ioan Grigorescu.

Pentru pregătirea științifică a elevilor apar valoroasele cărți din colecția *«Alfa»*, *«Fantastic-Club»*, *«Cristal»*.

*

O bibliotecă personală exprimă gustul, pregătirea și personalitatea celui ce o face, iar ceea ce am prezentat mai sus nu poate constitui decît un îndemn.

CONSTANTINA CARANFIL
Bibliografie: Ecaterina Ionescu, biblioteca «Mihail Sadoveanu»

Schimbările organismului matern în cursul sarcinii

Astăzi evoluția sarcinii ca și nașterea pot fi controlate cu ajutorul unei aparaturi moderne, care oferă o mai mare siguranță atît femeii cît și medicului. Se folosesc microscopul electronic în studiul celulei din placenta umană, aparatura electronică pentru monitorizarea inimii fătului și a contracțiilor uterine în timpul nașterii, ultrasunetele în diagnosticarea cît mai precoce a vieții fătului, cît și a evoluției lui de-a lungul sarcinii în cavitatea uterină, izotopii radioactivi în localizarea placentei și altele.

În cursul sarcinii sînt două perioade mai dificile, cînd echilibrul general matern este mai puțin stabil: în primul trimestru, cînd există **riscul de avort**, din mai multe cauze, și în lunile VII și VIII, cînd poate interveni **nașterea prematură.**

Sarcina, survenind la o femeie purtătoare a unor boli preexistente sarcinii, dar nedescoperite la timp, poate să pună în evidență aceste boli, deoarece capacitatea de rezervă a diferitelor organe este foarte mult solicitată, fapt ce antrenează slăbirea aparatelor prealabil lezate (de exemplu, o nefropatie sau o hepatită cronică preexistentă sarcinii ș.a.). De aici rezultă importanța deosebită a primului examen de specialitate, menit să stabilească un bilanț de sănătate inițial al femeii gravide.

Modificările organismului încep odată cu cuibărirea oului în cavitatea uterină, ele vizînd nu numai organele sferei genitale (îndeosebi uterul), ci și toate țesuturile. Astfel au loc o îmbibație apoasă a tuturor țesuturilor (rezultată prin mecanisme foarte complexe), o scădere a tonusului muscular general (îndeosebi cel uterin), fenomene de hipertrofie (de creștere), de neoformație, precum și creșteri de randament și remanieri ale aparatului de reglare neurohormonal. De asemenea, psihicul femeii gravide suferă modificări importante. Aceste transformări au ca scop pregătirea organismului matern pentru a face față cerințelor impuse de **sarcină** și **naștere.** **UTERUL** se dezvoltă rapid și devine organ de adăpost, de protecție și de nutriție al oului; fibrele musculare se alungesc, se îngroașă și altele noi se formează. Masa musculară uterină la o femeie adultă crește de la aproximativ 50 g la 1 000—1 500 g (deci de 20—30 ori). La un copil de 3 000 g se aproximează: 1 000 ml lichid amniotic, o placentă de 600 g și incluzînd și corpul uterin ajungem la o greutate în plus de 5 000—6 000 g în **starea de graviditate** (sau la 7 000—8 000 g în caz de gemeni cu feți mari).

VOLUMUL SÎNGELUI crește (cu 1—1,5 l) printr-un aport mare de apă (femeia trăiește o permanentă sete de apă). Iată cîteva comparații ale elementelor componente ale sîngelui: **hematii** înainte de sarcină — 4 500 000, în primele 6 luni — 3 700 000 și în trimestrul ultim de sarcină — 5 000 000. **Globulele albe** înainte de sarcină — 6 000—8 000, în cursul sarcinii — aproximativ 10 000, la fel la naștere și lehuzie; **hemoglobina** din globulul roșu: 100 la sută înainte de sarcină și 70—75 la sută în timpul sarcinii și nașterii. **Trombocitele** înainte de sarcină: 250 000 — scad în cursul nașterii (trombopenie); V.S.H.-ul crește în sarcină.

Acest aport mărit de sînge impune **INIMII** și **CIRCULAȚIEI** un efort sporit. Debitul cardiac (volumul de sînge pe minut) crește, iar frecvența pulsului rămîne, de regulă, aproape egală cu cea dinainte de sarcină. Tensiunea arterială — în general — rămîne în limite normale (limita extremă normală fiind de 140/95) și cu tendințe la o hipotensiune în primul trimestru și o hipertensiune în ultimul. Este știut că **METABOLISMUL BAZAL** crește ca urmare a intensificării arderilor în întregul organism, ceea ce implică o irigație crescută a tuturor organelor. La eforturi mari fizice, observăm o creștere a frecvenței pulsului și dacă mai adăugăm și o ședere prelungită în picioare, gravida va fi expusă la leșin, mai ales în ultimul trimestru. **PLĂMÎNII** și **RESPIRAȚIA** suferă influențe mai ales în a 36-a săptămînă, cînd uterul gravid împinge la maximum mușchiul diafragmatic, fapt ce face să scadă capacitatea vitală a plămînilor și astfel se micșorează suprafața utilă pentru schimburile gazoase. Mărirea amplitudinii respiratorii și a aerului curat crescut cu 10—30 la sută permite ca — în repaus — să nu se modifice frecvența respiratorie. **FICATUL** este foarte solicitat de-a lungul sarcinii, cu toate acestea aspectul lui morfologic (ca structură anatomică) și fiziologic (ca funcție) rămîne în limite normale. În schimb, ficatul dovedește o sensibilitate crescută față de aportul insuficient de oxigen în organism. **RINICHII,** în cursul sarcinii

normale, arată un tablou morfologic aproape normal. De obicei, **proteinele** se elimină mai mult decît în afara sarcinii şi toleranţa la glucide (zaharuri) este redusă. **SISTEMUL ENDOCRIN** suferă schimbări în ceea ce priveşte hipofiza, ovarele, tiroida, pancreasul şi glandele suprarenale. **SISTEMUL NERVOS** este, de asemenea, influenţat cînd componenta sa vegetativă este într-o stare de mare labilitate. Şi **PSIHICUL** gravidei este afectat. Să exemplificăm poftele capricioase din primul trimestru sau repulsia pentru anumite alimente. După o perioadă de adaptare, gravida trăieşte un sentiment intens de **bucurie**, la gîndul apariţiei copilului mult dorit şi aşteptat; alteori gravida îşi

restrînge alte trăiri, alte preocupări sau sentimente, totul canalizîndu-se spre situaţia cînd va fi mamă.

Cunoscînd amplele modificări ce au loc în organismul matern, se înţelege că trebuie să dăm un conţinut concret, corespunzător **consultaţiei prenatale.** Ce trebuie să ne reţină în mod deosebit atenţia sînt datele privind antecedentele personale fiziologice (prima menstră, ciclul menstrual, durata, fenomenele care însoţesc menstra, de cîţi ani este căsătorită etc.), să notăm bine ultima menstruaţie normală; date privind trecutul personal patologic (boli din copilărie, din viaţa adultă, pe aparate şi sisteme, operaţii); antecedente heredo-colaterale, numărul naşterilor, felul cum au decurs, cum a născut (cu complicaţii sau nu), copii vii, morţi ori anormali, cît a alăptat, reinstalarea menstrei etc.; numărul avorturilor spontane sau terapeutice, vîrsta la care au avut loc, cum s-au succedat şi dacă au avut urmări hemoragice, inflamatorii sau de oprire a menstrei, dacă a avut avorturi provocate şi consecinţele respective. Cunoscînd aceste date, medicul va şti, în urmărirea evoluţiei sarcinii, ce trebuie supravegheat cu mai multă atenţie. Se face un examen general al gravidei (plămîni, inimă, ficat etc.) în cooperare cu alţi medici specialişti. Se consemnează: tensiunea arterială, pulsul, greutatea, talia etc.; apoi examenul ginecologic propriu-zis, cu scopul de a confirma sau infirma sarcina în primele 3 luni, ca şi alte patologii din sfera genitală. Se recomandă următoarele analize de laborator: reacţia Wassermann, hemoleucograma, timpul de sîngerare şi de coagulare, numărul de trombocite, glicemie, probele funcţionale hepatice, grupa sanguină, Rh-ul (ambii soţi), un examen sumar de urină, ca şi examenul secreţiei vaginale. Ne limităm la acest barem de analize numai dacă medicul ajunge la concluzia unei femei sănătoase din toate punctele de vedere.

În trimestrele următoare, consultaţiile prenatale vor fi îmbogăţite prin elemente noi: perceperea mişcărilor fetale (de către mamă), ascultarea de către medic a zgomotelor cordului fetal, stabilirea modului de aşezare a copilului, creşterea în greutate — eventuale dozări hormonale. În asemenea condiţii de atentă supraveghere, cînd medicul cooperează în permanenţă cu viitoarea mamă care trebuie să fie astfel pregătită fizic şi moral ca să aducă pe lume o nouă fiinţă vie, se pot asigura o evoluţie normală a sarcinii şi naşterea unor copii sănătoşi.

Dr. PETRE POPESCU,
medic primar ginecolog

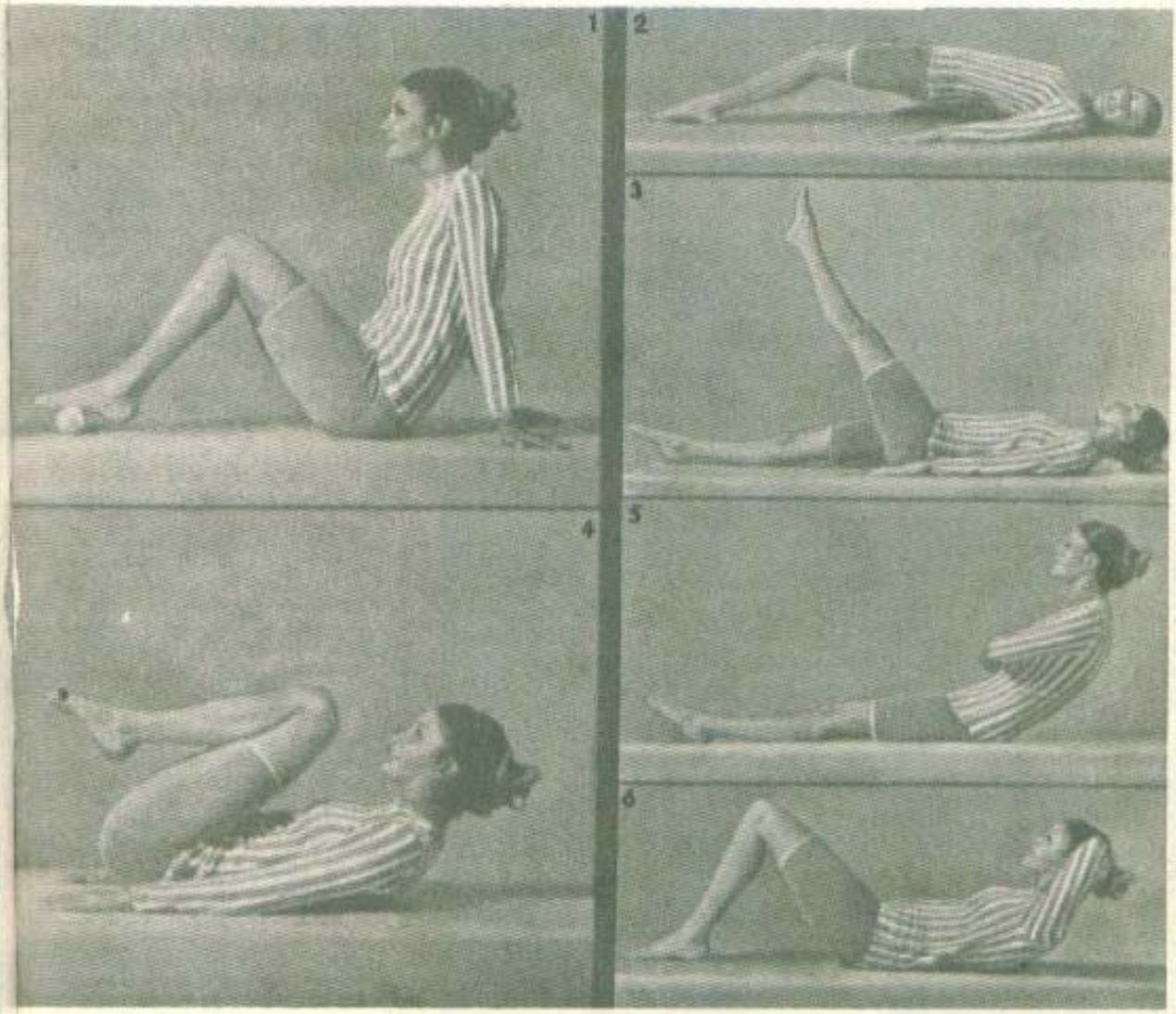
INTOXICAŢIILE COPIILOR

Intoxicaţiile copiilor, de cele mai multe ori, se datoresc lipsei de atenţie a părinţilor. Vîrsta pericolului maxim se situează între unu şi patru ani, în mod deosebit la trei ani, vîrsta primelor explorări ale celor mici. Statisticile O.M.S. relevă că produsele farmaceutice se află în fruntea listei produselor ingerate de copii: 63 la sută din intoxicaţii se datoresc lor, urmează apoi produsele menajere — 25 la sută. ● De aceea, părinţi, nu lăsaţi niciodată medicamentele la îndemîna copiilor. Păstraţi-le în dulăpiorul-farmacie, plasat la înălţime şi totdeauna închis cu cheie... care nu trebuie uitată în broască.

● Medicamentele perimate nu le aruncaţi în cutia de gunoi pentru că ar putea fi tentaţi să le ia de acolo. ● Nu le daţi niciodată ambalajele farmaceutice goale (cutii, sticle, flacoane) — pe care copiii le consideră jucării. ● Nu ţineţi amestecate produse alimentare cu produse de întreţinere. Confuzia sticlelor, flacoanelor, cutiilor constituie adesea sursa unor erori tragice. ● Nu puneţi produsele de întreţinere sau lichide toxice în recipiente care au conţinut produse alimentare, în sticle de ulei, vin, băuturi răcoritoare. Într-un moment de neatenţie, copilul poate lua sticla şi să înghită din produsul toxic.

● Nu ţineţi la îndemîna copilului chibriturile şi ţigările, ca să nu le sugă. ● La sate, cu aceeaşi prudenţă se impun depozitarea şi păstrarea erbicidelor, insecticidelor şi fungicidelor.

● Micuţul dv. a început să-şi sugă degetul. Imediat vă gîndiţi la eventualitatea deformării fie a degetului, fie a maxilarelor, a cerului gurii sau a evoluţiei dentiţiei. N-ar fi mai bine să-i daţi o suzetă? — vă gîndiţi. Părerile medicilor sînt împărţite. Dv. rămîne să hotăriţi. Dacă-i daţi suzetă, pe lîngă grija de a o menţine curată, respectaţi cîteva reguli, pentru ca folosirea ei de către copil să nu devină un obicei, să renunţe cît mai repede la ea: nu-i daţi suzeta decît cînd o caută şi e neliniştit din această cauză; luaţi-o imediat ce a adormit; noaptea, dacă se trezeşte, nu-i puneţi automat suzeta în gură, ci încercaţi să-i vorbiţi puţin, să-i schimbaţi poziţia. După ce a crescut mai mare, cînd îl duceţi la plimbare, şi atenţia îi este atrasă de o mulţime de lucruri, renunţaţi la suzetă.



Gimnastica tinerelor mame

Bunicile noastre stăteau în pat cîte 2—3 săptămîni după naştere, mamele noastre o săptămînă, noi ne dăm jos din pat chiar de a doua zi, fiind sfătuite să practicăm şi gimnastică în pat...

Exerciţiile au în vedere activarea circulaţiei sîngelui, tonificarea muşchilor abdomenului, revenirea organelor din bazinul abdominal şi eliminarea apei care infiltra ţesuturile la sfîrşitul sarcinii.

Se face cu prudenţă, progresiv, de 6 ori fiecare mişcare, durînd 5—10 minute în total, întrerupîă în primele patru zile de 2—3 minute de destindere.

1. Mişcaţi cu talpa piciorului un rulou de patiserie, o sticlă sau un obiect cilindric, de la capul patului spre dv. şi viceversa. Faceţi apoi cîteva flexiuni — extensii şi rotări de picioare în ambele sensuri, cu picioarele bine întinse şi ridicate 20 cm. Exerciţiul ajută la circulaţia sîngelui, prevenirea flebitei, fortificarea picioarelor.

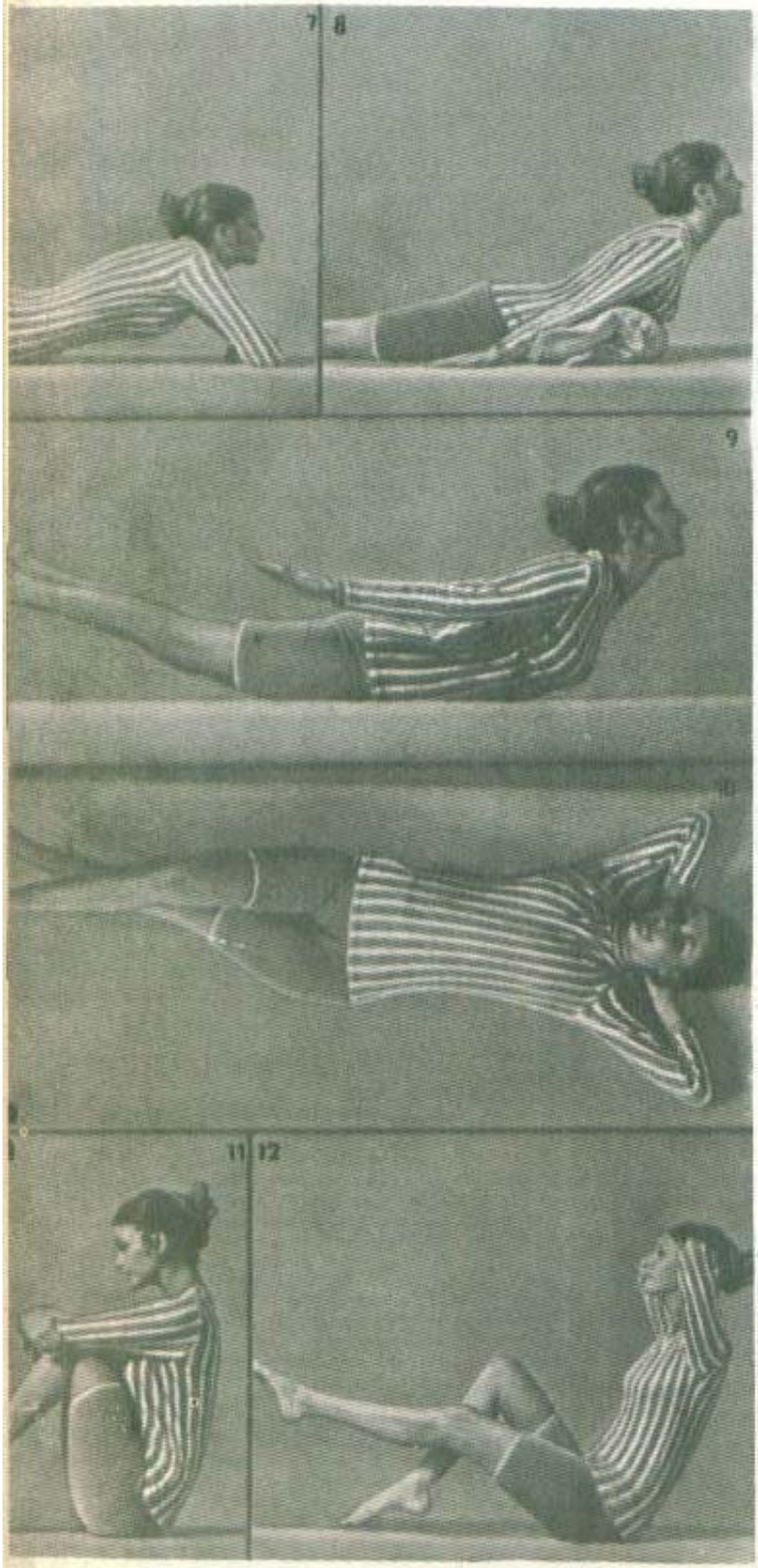
2. Întinsă pe spate, cu picioarele puţin distanţate şi genunchii uşor îndoiţi, ridicaţi bazinul, ajutîndu-vă la nevoie de pumni strînşi, apoi contractaţi muşchii din jurul rectului. Reveniţi. Pentru a ajuta organelor din bazin de a reveni la locul lor, puneţi în acţiune cele două grupe de muşchi care menţin uterul şi eliminaţi astfel grăsimea de pe abdomen.

3. Culcată pe spate, ridicaţi, rînd pe rînd, fiecare picior cîţiva centimetri, apoi coboriţi-l lent, ţinînd gamba întinsă. În fiecare zi sau la două zile, ridicaţi picioarele ceva mai mult, pînă ajungeţi la perpendiculară. Apoi, 2, 3 sau 4 săptămîni mai tîrziu, ridicaţi ambele picioare o dată, din ce în ce mai înalt. Ajută la întărirea abdomenului.

4. (Exerciţiul se face începînd din ziua a 3-a). Pe spate, cu picioarele alungite, respiraţi trăgînd un genunchi spre piept, cît mai aproape cu putinţă (ajutîndu-vă de mîini). Inspiraţi lungind, încet, piciorul. Peste cîtva timp, faceţi aceeaşi mişcare cu capul ridicat, apoi cu amîndoi genunchii ridicaţi. Activează circulaţia şi întăreşte abdomenul.

5. Culcată pe spate, sugeţi abdomenul, inspirînd lent şi prelungit, apoi reveniţi, forţînd expiraţia. Apoi, avînd braţele încrucişate, ridicaţi capul cîţiva centimetri şi lăsaţi-l să recadă. Îl veţi ridica din ce în ce mai sus, pînă cînd ajungeţi în poziţie aşezată (în decursul a mai multor săptămîni). Întăreşte abdomenul.

6. Culcată pe spate, cereţi unui ajutor să vă menţină la «sol», apăsîndu-vă pe picioare, picioarele dv. se îndoaie pe coapsă, apoi redresaţi bustul la verticală. Dacă mişcarea vi se pare prea



grea, balansați brațele din spate în față. Se execută de 2—3 ori la început, inspirînd și expirînd profund.

7. Așezată cu fața în jos, brațele aduse în fața dv., sugeți abdomenul și imaginați-vă că realizați un spațiu, ca un mic pod între abdomen și pat. În același timp, contractați mușchii rectului, ca și la exercițiul nr. 2. Exercițiul ajută la fortificarea abdomenului și regiunii perineului, la revenirea uterului.

8. Culcată cu fața-n jos, cu brațele de-a lungul corpului, cu o pernă pusă în capul pieptului, inspirați ridicînd încet capul și bustul, apoi expirați odihnindu-vă puțin. Nu încercați să vă ridicați prea sus capul, spatele și rinichii trebuind să rămînă pe cît posibil pe aceeași linie.

9. Așezată cu fața în jos, ridicați umerii și picioarele bine întinse timp de 10—15 secunde, apoi reveniți. A doua zi, refaceți exercițiul, dar pe spate. Această mișcare este excelentă pentru abdomen și favorizează venirea somnului.

10. Pe spate, cu mîinile încrucișate sub cap și cu picioarele ridicate la distanța de 20 cm, bateți din picioare vertical sau faceți forfecări orizontale, apoi cercuri în aer, în sensul acelor unui ceasornic, reluați în sens invers, cu vîrful piciorului bine întins. Aceste exerciții ajută să se resoarbă varicele, previne tulburările venoase.

11. Așezată pe spate, cu brațele sub cap, încercați să stați aducînd picioarele la torace, mîinile încercuind genunchii. Acest exercițiu, mai greu, nu trebuie executat decît în a 5-a sau a 6-a zi. Tonifică mușchii abdominali.

12. Această mișcare dificilă o executați numai dacă și înainte de sarcină ați făcut gimnastică. Faceți pedalări cu picioarele, ținînd mîinile încrucișate la ceafă.

În cazul hrănirii artificiale a nou-născutului, pentru a-i asigura o alimentație rațională, solicitați pediatrul să vă calculeze ratia zilnică în calorii, în funcție de greutatea copilului.

Bine v-am găsit!

SCRISOAREA UNUI NOU-NĂSCUT CĂTRE TINERII SĂI PĂRINȚI

Știu că m-ați așteptat cu multă dragoste și nerăbdare, că v-ați gîndit de multă vreme la mine și că v-ați pregătit pentru sosirea mea pe lume. Iată cosulețul sau pătucul în care-mi voi petrece majoritatea timpului în primele mele luni de viață. L-ați așezat într-o cameră curată, proaspăt văruită, cu ferestre largi, prin care razele de soare vor veni pînă la mine, învățîndu-mă să deosebesc lumina de întuneric, culorile între ele și, încet, încet — chipuri, lucruri, mișcări și sunete. Am stat atîta vreme ghemuit, încît acum fiți siguri că mă voi bucura din plin de plăcerea de a avea la dispoziție destul spațiu, cînd îmi caut cea mai bună poziție pentru somn, de regulă ușor întors pe partea dreaptă, sau cînd mă decid pentru mișcare, bineînțeles acum, la început, pe orizontală. Aș dori ca așezat în pătuțul meu să pot avea întotdeauna o perspectivă frumoasă, veselă, viu coloratã.

Mă bucur că v-ați îngrijit ca în pătuțul meu să se găsească un așternut alb ca neaua, zilnic aerisit și schimbat la timp, cu o saltea umplută cu fîn sau cu iarbă de mare, dreaptă și suficient de tare.

Nu-i așa că pătuțul o să-l puneți destul de aproape de sursa de căldură, pentru ca în zilele reci să mă simt bine, să nu sufăr de frig?

Cred că sînteți convinși de necesitatea ca pătuțul sau cosulețul să-mi aparțină în exclusivitate. Aș avea o dorință: ca să pot respira în voie în acest mediu nou pentru mine, aș vrea ca în locul pe care mi-l rezervați să așezați numai mobilierul strict necesar, în care rufăria și îmbrăcămintea pe care mi le-ați pregătit să fie așezate separat de lucrurile celorlalți, iar pisicuțele care îi încîntă pe cei mici și mari, cățeii, canarii, oricare alt locatar de acest fel să primească un alt domiciliu, potrivit condiției lor și inofensiv pentru mine.

Pentru că sînt o ființă nu numai mică, dar la început și foarte plăpîndă, simt nevoia unei protecții care să mă ajute să cresc mare și voinic, să mă ferească de îmbolnăviri, accidente, de întîmplări nedorite. Eu știu că ați curățat pardoseala și ați scos covoarele din cameră ca să nu se îmbibe cu praf și să mă deranjeze, că ați înlocuit țesăturile din mase plastice, cu care la început a fost prevăzut patul meu, cu perdeluțe de bumbac, toate pentru a putea păstra o curățenie desăvîrșită a încăperii, a-mi oferi condiții de igienă, care nu permit înmulțirea microbilor, ca și a unora dintre purtătorii lor — muște, gîndaci, șoareci și altele.

Fără îndoială că, treptat, mă voi obișnui cu noul mediu pe care mi-l oferiți, dar nu pot trece cu ușurință orice fel de «încercări»: un bec prea puternic, plasat chiar în dreptul ochilor mei, micul ecran, pe care NU mi-l doresc în apropiere, vizitele în asalt ale «admiratorilor» neplanificați.

Cred că n-ați uitat să-mi pregătiți și o măsuță necesară înfășării zilnice și toaletei cu care mă veți delecta după baia din fiecare zi.

Desigur că, înainte de toate acestea, îmi doresc dragostea voastră, ocrotirea voastră, pe care voi încerca să le răsplătesc cu primul meu zîmbet și cu primele priviri ce vă caută.

LUCIA PIETRARU, *psiholog*

1

2

3

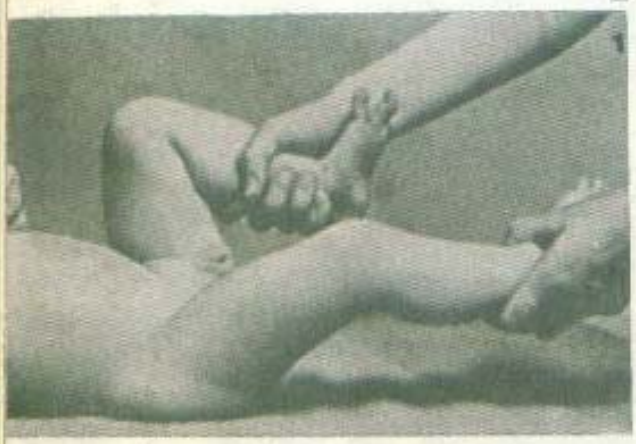
4

UN, DOI, TREI – GIMNASTICA NOU-NĂSCUTULUI

Pentru ca exercițiile să fie pe deplin eficace, așezați copilul pe o suprafață care nu cedează, bunăoară o masă, pe care o acoperiți cu o pătură și un prosop. Exercițiile trebuie făcute foarte încet și nu repetate mai mult de 3—5 ori.

Primul grup de exerciții (A) servesc la o bună respirație, pentru întărirea brațelor și spatelui: 1) culcați copilul pe spate și întindeți-i brațele lateral — 2) încrucișați-le pe piept, evitînd mișcările bruște — 3) întindeți-i din nou brațele, trăgîndu-le ușor, apoi îndoiți-i-le din nou — 4) întoarceți copilul cu fața în jos și mișcați-i brațele ca la înot bras.

B



Al doilea grup de exerciţii (B) sînt pentru întărirea picioarelor: 1) copilul fiind culcat pe spate, îndoiţi-i cu grijă, alternativ, cîte un picior, spre pîntec — 2) trageţi-i uşor fiecare deget al piciorului — 3) apucîndu-i picioarele în dreptul genunchilor, ridicaţi-le în sus (spatele rămînînd întins pe pătură) — 4) ţinîndu-i glezna cu o mînă, apăsaţi cu un deget talpa piciorului.

C

Al treilea grup de exerciţii (C) sînt pentru gît, spate şi pîntec: 1) ţineţi copilul întins pe spate şi invitaţi-l să-şi ridice capul — 2) repetaţi exerciţiul cu copilul culcat pe burtă (bineînţeles, nu trebuie să se folosească de braţe pentru a se ridica) — 3) şi 4) ţinînd copilul ridicat pe orizontală, nu trebuie să-i atîrne capul.

Armonia și dizarmonia în sănătatea mintală a familiei

Microclimatul familiei trebuie să ofere o ambianță odihnitoare, relaxantă, care să le permită celor care o compun nu numai să-și refacă forțele pentru a reîncepe o nouă zi de muncă, ci și să-și găsească satisfacția personală, să dea curs creativității, aspirațiilor și planurilor lor. Dar aici, pe acest tărîm delicat al relațiilor de familie, se pot petrece, deopotrivă, cele mai frumoase momente, dar și situații dizarmonice. Poate nu totdeauna cînd închegăm o familie ne gîndim și la datoria pe care o avem de a-i consolida și întreține sănătatea. Și nu ne referim la sănătate numai sub latura ei fizică. Există și o altă latură întregitoare, nu mai puțin importantă, cea a sănătății mintale. Sub acest aspect sînt de prevenit o serie de inconveniente. Dacă am face un bilanț al «relelor» care se petrec într-o familie, am ajunge la o înșiruire destul de mare, dar n-am rezolva problema atît timp cît am neglija cauzele care le produc. Presupunînd că fiecare membru al familiei care muncește aduce cu sine acasă starea de tensiune mai mică sau mai mare pe care a trăit-o la serviciu, în transportul în comun sau la «Alimentara», n-ar fi departe întreaga familie de o descărcare de nervi care, de ce să nu recunoaștem, transformă acel armonios ACASĂ într-un disconfort, impropice relaxării. Mai mult, în epoca noastră, cînd ritmul de participare atît al femeilor cît și al bărbaților la viața economică, politică și socială este din ce în ce mai alert, lipsa unei organizări judicioase a îndatoririlor gospodărești, care să revină fiecărui membru al familiei, duce, cel mai adesea, la stări conflictuale, manifestate de cele mai multe ori cu declanșarea unor certuri care se pot prelungi pe zile și chiar săptămîni la rînd, subminînd atmosfera normală, erodînd încet, dar sigur, trăinicia relațiilor de familie. Ca să nu mai vorbim de petrecerea timpului liber, pe care familia și-l face în măsura în care toți membrii ei cooperează la treburile gospodărești. Sînt cîteva elemente care pot influența sănătatea psihică a familiei. Dar să nu uităm că acolo unde există dragoste, înțelegere, respect, unde se judecă cu luciditate banalele, dar trebuincioasele «corvoade» zilnice de conviețuire, atmosfera este calmă, relaxată, reconfortantă și familia devine centrul de stabilitate morală al celor care fac parte din ea. Împărtășind și respectînd preocupările celorlalți membri ai familiei, fiecare va avea satisfacția împlinirii propriilor sale preocupări, va simți că este înconjurat cu prietenie, cu sinceritate și devotament.

În acest cadru se exercită și rolul de părinți. Or, aici pot apărea inconveniente mai subtile, pe care le neglijăm uneori din oboseală, «lipsă de timp», neștiință ș.a.

Dacă — să-i spunem — Ionel a uitat să se spele pe dinți, n-a mîncat pînă la capăt tartina cu unt ori a ieșit la joacă fără căciulița cosmonaut, reacția părinților este imediată și fără greș. Oare acordăm totdeauna aceeași atenție și sănătății mintale a copiilor? Sub acest aspect sînt de prevenit o serie de «rele» cu pondere chiar mai mare. Să citățm trei dintre cele principale:

Răul nr. 1, numit, în limbajul specialiștilor, carența de afectivitate, se poate întîlni în familiile în care ambii părinți, extrem de ocupați, îi asigură copilului confort, alimentație, îmbrăcăminte, dulciuri și jucării din abundență, dar nu-i acoperă necesitățile afective, pentru că «nu au timp». Acest rău provoacă o suferință copilului, care chiar dacă este sufletească și nu fizică, așa cum ar fi un pojar sau o tuse convulsivă, nu e mai puțin reală.

Răul nr. 2 își are cauza în alterarea climatului familial, ca efect al neînțelegerilor și certurilor dese dintre soți, eventual cu participarea altor membri ai familiei. Uneori cearta se cronicizează, iar descărcările de nervi au loc în prezența copilului, din greșeală enor-

mă de a se considera că el ar fi «prea mic ca să înțeleagă». Aceasta pentru a nu mai vorbi de situația nebănuit de grav traumatizantă în care copilul, fiindcă s-a făcut mai mare, este luat ca arbitru în disputele dintre părinții săi.

Răul nr. 3 — și cel mai grav — constă în destrămarea familiei, consfințită sau nu prin hotărîre judecătorească. Rămas în grija unui singur părinte, sau a nici unuia, pentru că a fost dat bunicilor să-l crească, copilul va purta pentru o durată imprevizibilă amprenta unui cumplit traumatism psihic. Nici o pensie alimentară, indiferent de cuantumul ei, nu va putea să hrănească sufletul rănit al copilului, nu va izbuti să repare daunele aduse sănătății lui mintale.

O bună sănătate mintală, în deplinul înțeles al termenului, este departe de a se defini numai prin absența acelor afecțiuni de care se ocupă medicii psihiatri. Sănătatea mintală se exprimă în principal prin aptitudinea copilului (astăzi) și a tînărului (mîine) de a realiza o bună inserție în ambianța socială, cu ajutorul unui psihic echilibrat, solid, armonios dezvoltat, capabil să răspundă la cele mai diverse solicitări, să realizeze cu suplețe adaptarea la toate situațiile noi pe care le ridică viața.

Baza igienei mintale o constituie satisfacerea necesităților afective ale copilului. Copilul are nevoie de prezența ambilor săi părinți, de dragostea și atenția lor. El trebuie să se simtă în permanență iubit și ocrotit, să găsească în familia sa înțelegere, calm, bună dispoziție, să se simtă mereu bine și în siguranță, evident, fără ca aceasta să aibă ceva comun cu cocoloșeala și cu răsfățul. Credem că un elementar sentiment al răspunderii impune să fie căutate cu insistență și valorificate toate disponibilitățile spre a face **să primeze interesele copilului.**

Dr. **ALEXANDRU GHEORGHIU**

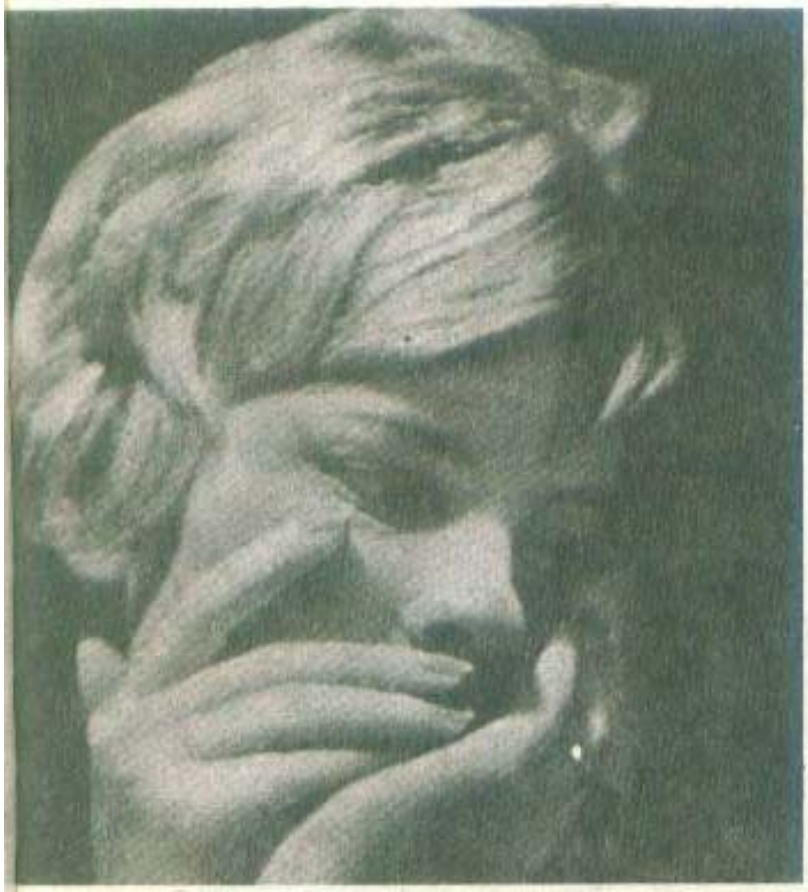
Riscurile auto-medicației endocrine

Reapariția lunară a menstrei la dată fixă este pentru fiecare femeie dovada unei funcții ovariene normale. Într-adevăr, hemoragia uterină reprezintă ultima fază a unui proces fiziologic complex, la care participă sistemul nervos, sistemul endocrin și aparatul genital. Ca urmare a acțiunii hormonilor hipofizari și ovarieni, a căror secreție este reglată de centrii nervoși, mucoasa uterină se dezvoltă și se transformă pentru a fi apță de a primi o eventuală sarcină. În cazul în care nu survine sarcina, mucoasa uterină se dezintegrează și se elimină printr-o hemoragie.

Hemoragiile lunare depind de o serie de factori psihici, nervoși, hormonali, alimentari, de mediu etc. Acești multipli factori pot influența ritmul menstrual atît în sensul de a-l grăbi cît și în sensul de a-l întîrzia. Ca exemple se pot cita oprirea menstrelor în timpul stărilor de tensiune psihică (examene, cununii, inundații, decese etc.), ca și în timpul perioadelor de subalimentație sau inaniție. Schimbarea mediului (de la sat la oraș, de la o țară la alta) poate fi însoțită de o perioadă variabilă de timp în care menstrele sînt sau prea dese sau sînt oprite cu desăvîrșire.

O serie de alte cauze pot provoca o întîrziere de cîteva zile chiar la femeile la care menstrele erau foarte regulate. Mici neplăceri familiale sau la serviciu, tratamentul unei alte boli cronice sau acute; de obicei, virozele ca și stările de oboseală sînt urmate frecvent de o prelungire a ciclului menstrual. Ca să nu mai amintim că de cele mai multe ori data ultimei menstre nu a fost notată pe calendar, ci reținută din memorie, deci aproximativă și adesea inexactă.

Pentru reapariția menstrei, femeile recurg, fără avizul medicului, dar cu complicitatea binevoitoare a cuiva dispus să o facă, la injecții cu hormoni foliculari. Administrarea de hormoni estrogeni își are indicațiile sale precise în tratamen-



tul insuficienţelor ovariene; injecţiile cu hormoni trebuie să aibă loc în anumite perioade ale ciclului menstrual, în doze bine stabilite, folosindu-se un anume tip de hormoni, naturali sau sintetici. Medicul este singurul care are autoritatea de a prescrie tratamentul hormonal, ţinînd cont de situaţia fiecărui caz în parte, pe baza examenelor clinice şi de laborator.

Administrarea hormonilor estrogeni la sfîrşitul ciclului menstrual are efecte nocive. În primul rînd are efectul nedorit că în loc să favorizeze apariţia menstrei, o întîrzie cu 5—10 zile sau, în funcţie de doza folosită, chiar mai mult. Prin congestia genitală pe care o provoacă îngreunează diagnosticul, iar dacă apar şi mici hemoragii uterine, medicul neavertizat este îndreptăţit să suspecteze o sarcină extrauterină.

Repetarea în fiecare lună a unui asemenea «tratament» are în timp efecte nocive asupra întregului organism, provocînd apariţia de mastoze la nivelul sînilor sau de fibroame la nivelul uterului.

În fine, dacă întîrzierea menstrei s-a datorat unei sarcini, administrarea de hormoni estrogeni nu este lipsită de efecte nocive asupra fătului, producînd diferite malformaţii ale mîinilor sau ale trunchiului. Recent s-au semnalat în literatura medicală chiar cancere de vagin la fete ale căror mame au primit hormoni estrogeni în prima perioadă a sarcinii.

Iată de ce, folosirea fără indicaţia medicală nominală de hormoni estrogeni este justificat restrînsă prin dispoziţii sanitare, întrucît nu este un medicament specific eficace în reglementarea menstrelor şi poate constitui un risc pentru femeie ca şi pentru descendenţii săi.

ANETA DĂNILĂ MUSTER,
doctor în ştiinţe medicale, medic primar endocrinolog

SE POATE SLĂBI CU AJUTORUL ACU-PUNCTURII ?

În ultima vreme, presa de specialitate din S.U.A. şi din alte ţări menţionează succesele obţinute de numeroşi medici care folosesc acupunctura în lupta împotriva obezităţii.

Unul dintre promotorii acestei metode este şi dr. Robert Giller, din New York, care a oferit cititorilor unei reviste date interesante în legătură cu această activitate.

Dintr-un număr mare de pacienţi trataţi în acest fel, peste 80 la sută au înregistrat succese spectaculoase, pierzînd în scurt timp un mare număr de kilograme de prisos. Tratamentul este simplu şi constă în introducerea unui ac în pavilionul urechii şi înţeparea unui nerv considerat ca «punct al foamei». Rezultatul acestei intervenţii constă în faptul că pacientul are o senzaţie artificială de saturaţie şi, bineînţeles, nu doreşte să mănînce. Dr. Giller consideră că această metodă nu este, evident, singura soluţie în lupta împotriva obezităţii, dar este un mijloc eficient, cu rezultate concrete.

BĂUTURĂ EMOLIENTĂ CU MIERE

Într-o punguţă de pînză, curată, puneţi 125 g sămînţă de in, pe care o introduceţi într-un vas cu 400 ml de apă. Fierbeţi pe foc domol pînă obţineţi un lichid vîscos. Luaţi vasul de pe foc, lăsaţi să se răcească, apoi adăugaţi zeama de la 3 lămîi şi 400 g de miere. Puneţi amestecul într-un borcan de culoare închisă şi lăsaţi la macerat 2—3 zile la rece, după care preparatul este gata. Înainte de mese luaţi cîte o linguriţă. Este un excelent medicament ce se foloseşte drept emolient în afecţiuni bronşice şi cu rezultate deosebite în astmul bronşic.

Stresul meteorologic

Spectacolul superb și ciclic al succesiunii anotimpurilor reprezintă, incontestabil, unul dintre aspectele cele mai interesante ale eternului dialog dintre pămînt și soare. Trecerile succesive și invariabile din primăvară în vară, din vară în toamnă și din toamnă în iarnă reprezintă în esență marile schimbări de decor pe fundalul cărora evoluează miracolul cunoscut sub numele generic de viață. Dar, pentru că aceste schimbări se efectuează în virtutea unor legi cosmice de o extraordinară invariabilitate și perenitate, era practic imposibil ca biosfera — pojghița subțire de viață de la periferia Terrei — să se poată sustrage influențelor și rigorilor ce decurg din această realitate.

Pare surprinzător și chiar paradoxal poate, dar lucrurile întocmai așa stau: **CEL MAI FRUMOS, CEL MAI TONIC ȘI CEL MAI RĂSCOLITOR DINTRE TOATE ANOTIMPURILE — PRIMĂVARA — ESTE ÎN ACELAȘI TIMP CEL MAI AGRESIV ȘI CEL MAI MALIGN ÎN CEEA CE PRIVEȘTE SĂNĂTATEA UMANĂ.** În acest interval de timp — medicii, dar și bolnavii, cunosc extrem de bine această realitate —, reumatismul, gripa, bolile infectocontagioase, ca și alte entități patologice se simt în largul lor. Hipertensiunea arterială, ca și multe alte boli cardiovasculare prezintă, de asemenea, o netă tendință de recrudescență și exacerbare la sfîrșitul iernii și începutul primăverii. Eflorescența bujorilor și a macilor coincide din nefericire cu hemoptiziile tuberculoșilor și cu melenele și hematemezele, respectiv cu sîngerările suferinzilor de ulcere gastroduodenale. Un element de importanță covîrșitoare în coagularea sîngelui — protrombina — deține valori maxime tot în perimetrul lunilor de primăvară, și tot în acest interval de timp glandele suprarenale, ca și hipofiza se află în stare de suprasolicitare funcțională.

Practic era imposibil ca acest uriaș ocean aerian care ne învăluie, ca acest enorm strat de circa 3 000 km grosime, care înconjoară din toate părțile geosfera, să nu-și exercite influențele sale benefice sau malefice și asupra stratului subțire de viață reprezentat de biosferă, strat care, dacă ar fi să-l comparăm cu pămîntul în ansamblul său, n-ar reprezenta mai mult din punctul de vedere al grosimii decît reprezintă o transparentă foiță de țigară în comparație cu portocala pe care aceasta o învelește.

Norii, ploaia, zăpada, furtunile, vîntul, presiunea atmosferică, umiditatea, nebulozitatea, electricitatea și ionizarea atmosferică, radiațiile infraroșii, ultraviolete și cosmice — toți acești factori, în afară de aceia proprii anotimpului însuși, intră în componența a ceea ce denumim în mod obișnuit «vreme», influențînd într-o manieră mai mult sau mai puțin accentuată, mai mult sau mai puțin sesizabilă, sănătatea fizică și psihică. Cercetări de ultim moment validează faptul că factorii meteorologici pot fi omologați ca un stres de prim ordin, care trebuie trecut pe lista — și așa destul de lungă — a factorilor stresanți cu care are de-a face specia umană. Dar și în acest domeniu întîlnim o infinită gamă de varietăți reacționale. **FIECARE INDIVID REPREZENTÎND DIN ACEST PUNCT DE VEDERE UN MICROUNIVERS ÎN MINIATURĂ.** Unii se vor dovedi deosebit de sensibili la variațiile de temperatură, alții la cele de umiditate; unii vor suporta cu dificultate rigorile vîntului, în timp ce alții se vor arăta cu totul indiferenți în fața acestei agresiuni. **EXISTĂ O CÎT SE POATE DE VARIATĂ TIPOLOGIE BIOMETEOROLOGICĂ CONDIȚIONATĂ DE GENOTIPUL, STAREA DE SĂNĂTATE, CA ȘI DE CEA DE BOALĂ CARACTERISTICĂ FIECĂRUI INDIVID ÎN PARTE.** Unele persoane, prezentînd un grad mai accentuat de meteorosensibilitate, prezic cu o uimitoare precizie schimbările de vreme. Așa se face că atralgiile, respectiv durerile reumatismale de la diverse încheieturi, sînt adesea prognoze mai precise ale timpului decît datele buletinului me-

teorologic.

Cele mai interesante și în același timp și cele mai puțin cunoscute modificări de tip biometeorologic din organismul uman țin de influențele vremii asupra sistemului nervos și a vieții psihice. Vremea, ca stres se poate solda în perimetrul anumitor organisme cu veritabile meteoronevroze, care dau mult de furcă indivizilor în cauză, ca și medicilor care îi tratează. **VREMEA APOI INFLUENȚEAZĂ, PE CĂI MAI PUȚIN CUNOSCUTE ȘTIINȚEI, IMAGINAȚIA, CREATIVITATEA, PUTEREA DE MUNCĂ, DISPOZIȚIA ȘI UNEORI CHIAR MEMORIA ȘI INTELIGENȚA.** Tolstoi redă undeva, în numeroasele pagini ale jurnalului său, cît se poate de pregnant dependența psihicului său de condițiile meteorologice. «Imaginația nu mă lasă să dorm. Asemenea unei cascade revarsă asupra gîndirii mele idei care se cer analizate, prelucrate. Simt în vine cum mi se revarsă puteri magice. Vreau să fac atît de multe lucruri încît mi-e teamă că pînă la urmă nu voi face nimic din toate acestea. Cred că totul se datorește faptului că a sosit primăvara; că plapuma grea și întunecată de nori s-a risipit și a eliberat frumusețile cerului». Poate că unii dintre noi sîntem mai sensibili la modificările de vreme ale primăverii, alții la cele ce caracterizează celelalte anotimpuri. Desigur, **FIECARE INDIVID ÎȘI ARE MANIERA SA PROPRIE DE A METABOLIZA VREMEA ȘI ANOTIMPURILE, IAR ACEASTĂ MANIERĂ ÎȘI ARE CONTRIBUȚIA SA PRECISĂ LA FORMAREA PERSONALITĂȚII NOASTRE.**

ARCADIE PERCEK

Alcoolul ne poate transforma într-un pericol public

Odată introdus în organism sub formă de băuturi (care conțin mai mult sau mai puțin alcool, berea: 2–4 la sută; vinul 6–13 la sută; lichiorul 30–40 la sută; țuica, coniacul, whisky-ul pînă la 50 la sută), alcoolul traversează ușor stomacul, ajunge în intestin, unde este rapid absorbit, și apoi odată cu sîngele difuzează în toate țesuturile. În mod normal, alcoolul este oxidat (ars) în ficat și transformat în energie și calorii, atunci cînd este consumat în cantități rezonabile. Dacă este consumat în exces (peste 100 mg/h/kg, cît poate oxida ficatul), organismul face apel la unele sisteme de apărare. Pentru a se debarasa de excesul de alcool, acesta este «ars» în toate țesuturile și organele, prin procese periculoase, care odată cu alcoolul distrug moleculele nobile din celule (cum sînt acizii nucleici și proteinele din enzime). Această formă de ardere nu eliberează decît căldură, care nu este utilă, dar are efecte vătămătoare asupra organismului.

Pentru a nu se ajunge la aceste efecte toxice, nu trebuie depășit în general echivalentul în alcool a 500 g vin de 10°, în 24 ore (2 g/kg/corp.), deși toleranța individuală e foarte variabilă.

Pericolele consumului de alcool sînt multiple. **Consumul curent** de alcool antrenează pericolul **alcoolismului cronic.** De cele mai multe ori, acesta e generat de obiceiuri sociale și familiale, de încrederea în efectele binefăcătoare ale alcoolului sau pentru a atenua dureri corporale sau emoționale. Treptat se ajunge la necesitate zilnică și la o veritabilă toxicomanie, însoțită de tulburări neuropsihice (ca scăderea capacității intelectuale, tulburări de caracter, tulburări de afectivitate și mai tîrziu la boli organice ca: ciroza hepatică, pancreatita cronică, polinevrita etc.). Alcoolismul cronic se instalează de obicei la indivizi cu o bază nevrotică și la cei cu antecedente psihiatrice.

În același timp ingerarea curentă de alcool mai poate produce **o creștere accentuată a grăsimilor în sînge.** Cercetări mai recente au arătat că aproximativ 20 la sută din consumatorii de alcool au trigliceridele sanguine mult crescute. Cauza acestei tulburări este lipsa unor enzime din ficat care intervin în oxidarea acizilor grași. Tulburarea este de obicei latentă, ereditară, iar alcoolul nu face altceva decît să o declanșeze, să o pună în valoare. Creșterea lipidelor la alcoolici poate genera maladii cardiovasculare, și în special ateroscleroza, precum și steatoza ficatului. Din fericire, suprimarea alcoolului în timp oportun face să dispară hiperlipidemia.

La ora actuală 70–80 la sută din malformațiile embrionare se datoresc agenților teratogeni și nu cauzelor genetice. Diferitele substanțe chimice, unele medicamente, precum și alcoolul, dacă sînt luate în perioada de organogeneză a embrionului (care are loc în primele 3 luni ale sarcinii), traversează bariera placentară și afectează celulele acesteia, care sînt în stadiul de formare a organelor. Cum embrionul nu posedă încă mecanisme de dezintoxicare, pot apărea tul-

Ţigara, acest accesoriu nociv al vieţii moderne

Investigaţiile pe plan mondial au dezvăluit o proporţie însemnată de fumători printre tineri şi adolescenţi de ambele sexe. Se apreciază că în America, ţară în care obiceiul fumatului a fost denumit «catastrofă naţională», din cauza extinderii şi efectelor sale, 65 la sută dintre adulţii fumători au căpătat acest viciu din timpul învăţămîntului secundar, iar 10 la sută înainte de a fi împlinit vîrsta de 13 ani. Un studiu întreprins de Societatea daneză pentru combaterea cancerului furnizează date care atrag atenţia că la vîrsta de 11 ani intoxicarea benevolă cu produşi rezultaţi din fumul tutunului este înrădăcinată deja în modul de viaţă al tinerilor. Băieţii, în raport cu fetele, practică acest obicei în proporţie mai mare, dar sexul feminin răspunde cu aceeaşi precocitate tentaţiei fumatului.

La noi în ţară, doctorul V. Golli, şeful Clinicii de ftiziologie din Craiova, interogînd fumători de ambele sexe la ce vîrstă au început să fumeze constată, într-un prim studiu făcut pe adulţi, indiferent de profesia lor, că 21 la sută dintre bărbaţi şi 4 la sută dintre femei declarau vîrsta de 15 ani, iar un studiu mai recent întreprins pe studenţi fumători (46 la sută băieţi şi 11 la sută fete — din total) se indica uneori chiar vîrsta de 12 ani.

Citînd numai un exemplu al efectelor grave produse de tutun s-a estimat că scurtarea vieţii la fumători este dependentă de precocitatea practicării fumatului. La 65 de ani, în mod normal, ajunge 78 la sută din populaţia nefumătoare şi numai 60 la sută sau 55 la sută din cea care a început să fumeze între 15—19 ani şi respectiv sub 15 ani. Iată de ce depistarea şi combaterea extinderii fumatului la tineret sînt în atenţia cadrelor medicale şi a celor responsabile de educaţie în învăţămînt, în producţie, dar trebuie să reprezinte şi una din principalele griji ale familiei.

Institutul medico-farmaceutic din Bucureşti a întreprins un studiu pe 1 200 de studenţi din facultăţile tehnice din Braşov din anii I, III, V, urmărind cunoaşterea numărului de fumători pe ani de studiu, sex, precum şi vîrsta la care studenţii au început să fumeze, motivele care i-au determinat şi verificarea cunoştinţelor privind legătura dintre fumat şi organism. Concomitent, studenţii au fost consultaţi de medic, în scopul depistării afecţiunilor bronhopulmonare cronice nespecifice, una din consecinţele cele mai frecvente şi grave ale fumatului. S-a folosit în cadrul consultaţiilor o metodă modernă, recomandată de Organizaţia Mondială a Sănătăţii, constînd în explorarea funcţională a plămînului cu consemnarea prezenţei unor simptome respiratorii cronice, ca tusea persistentă sau respiraţia grea (gîfîită) la alergări uşoare, urcarea unei scări etc.

Proporţia fumătorilor de ambele sexe creşte în anii I, în momentul începerii studenţiei, stagnează în anul III şi creşte brusc la încheierea ultimului an de studiu, motivîndu-se drept cauze pentru momentele de vîrf anii I şi V, în special, necesitatea exteriorizării «independenţei» şi «manifestării personalităţii». În privinţa momentului începerii fu-

---

burări în dezvoltarea armonioasă a membrelor şi a altor organe şi există riscul să se nască cu diferite malformaţii fizice şi psihice.

La copii nu se recomandă consumul de alcool sub nici o formă şi în nici un scop, deoarece mecanismele de dezintoxicare sînt încă slabe, diferitele organe ale corpului sînt încă în dezvoltare anatomică şi funcţională, putînd genera tulburări neuropsihice şi maladii organice irecuperabile.

Consumul de alcool este incompatibil cu conducerea autovehiculelor, şi legislaţia din ţara noastră pedepseşte acest lucru. Se ştie că alcoolul antrenează mai întîi apariţia unor tulburări psihologice, care influenţează comportamentul conducătorului auto: euforie, bună dispoziţie, supraapreciere de sine, plăcerea riscului, necesitatea de competiţie etc. Aceste tulburări apar de la concentraţia de 0,3—0,5 g alcool/l în sînge. Ulterior apar şi tulburări nervoase care se manifestă prin: scăderea atenţiei, scăderea auzului, alterarea vederii, tulburări de coordonare, întîrzierea timpului de reacţie, modificări de raţionament. Aceste efecte secundare ale consumului de alcool devin rapid periculoase, cu atît mai mult cu cît e vorba de un consumator cronic de alcool. Ele pun în pericol atît viaţa conducătorului de autovehicul, cît şi a celor din jurul său. Şi în acest fel alcoolul l-a transformat într-un «pericol public».

Dacă consumul de alcool se interferează şi cu consumul

matului, tinerii proveniți din mediul rural indică vîrsta cea mai fragedă 15 ani, iar cei din localități urbane 13 și chiar 12 ani.

Tinerii, în ciuda faptului că știau destul de bine riscurile fumatului (din 6 riscuri mai grave, 80 la sută au fost cunoscute de toți studenții investigați), afirmau că tutunul nu este un pericol imediat pentru ei, ci al vîrstei înaintate. Și mai interesant apare faptul că 70 la sută dintre tineri afirmau că vor renunța la fumat «la timp pentru menținerea sănătății», 10 la sută credeau că nu vor renunța, iar 20 la sută nu puteau face precizări în acest sens.

Rezultatele examinării medicale nu au concordat însă cu optimismul tinerilor care susțineau că obiceiul fumatului la vîrsta aceasta este departe de a constitui un risc pentru sănătatea lor. 31 la sută dintre studenții fumători prezentau semne incipiente de afectare bronșică, iar 6 la sută erau deja bronșitici cronici, în timp ce studenții nefumători erau practic sănătoși din punct de vedere pulmonar.

Aceste rezultate, ca și cele întreprinse de sociologi, psihologi obligă la creșterea măsurilor de prevenire a fumatului pe cît posibil de la vîrstele cele mai fragede.

Nu numai bronșitele cronice, emfizemul pulmonar sînt efectele nefaste ale fumatului, ci și boli ale esofagului, ulcerul, cancerul căilor respiratorii superioare, cancerul de vezică, afecțiuni psihosomatice, accentuarea osteoporozei, agravarea cardiopatiilor ischemice, a bolii coronariene ș.a. La sexul feminin provoacă cel mai adesea și tulburări menstruale, dezechilibre glandulare etc.

Conf. dr. **MATEI BARNEA,**
Institutul medico-farmaceutic București

unor medicamente, cum sînt tranchilizantele, hipotensivele, antidiabeticele, psihotropele, care potențează efectele alcoolului, urmările nocive ale acestei combinații devin catastrofice. Ni se cere un dram în plus de rațiune atunci cînd tentația «fericirii alcoolului» este prea mare, un pic de voință și o judecată simplă: să nu ne facem rău cu mîna noastră.

Dr. **CORNEL PĂRĂSCAN**
medic primar internist

Să ne păstrăm buna dispoziție

Zece minute de gimnastică cotidiană pot opri evoluția unor mici neajunsuri de care multe dintre noi se plîng. Totul este să alegem exercițiile adecvate și să le practicăm cu perseverență.

1 DACĂ SÎNTEȚI NERVOASĂ...

Exercițiile respiratorii sînt foarte indicate. Executați-le lent, dimineața, seara, înainte de a vă culca.

— Culcată pe spate, cu mîinile sub ceafă sau de-a lungul corpului, ridicați picioarele drept, inspirați, coborîți-le încet la 10 cm de sol, expirați. Executați 10 mișcări.

— În picioare, brațele întinse. Ridicați-vă pe vîrful picioarelor și îndoiți picioarele, cu genunchii ușor depărtați, trunchiul drept, expirați. Redresați-vă. Executați 15—20 de flexiuni.

— Stînd pe vine, pe vîrful picioarelor, cu corpul ghemuit. Destindeți-vă complet, ridicînd brațele vertical, inspirați; reveniți în poziția de plecare, expirați. Executați 10 mișcări.

— Culcată cu fața în jos, cu mîinile lipite de sol, sub umeri. Întindeți brațele, păstrînd corpul perfect rectiliniu de la umeri la genunchi, inspirați: îndoiți brațele, lipiți-le de sol, expirați. Executați 15 mișcări.

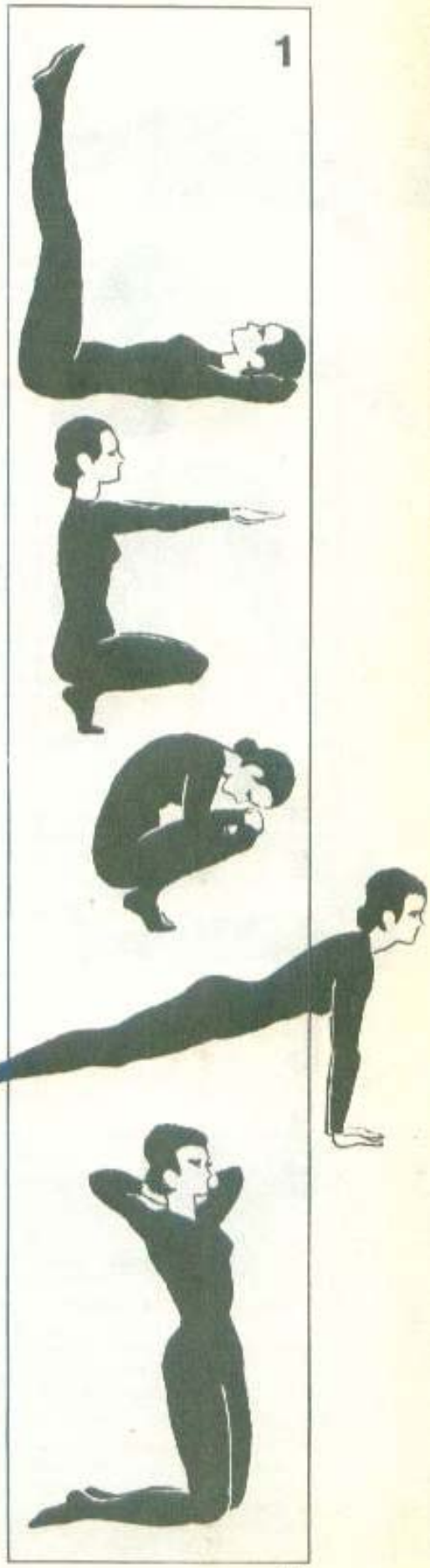
— În genunchi, mîinile la ceafă. Întindeți brațele vertical și inspirați; aduceți mîinile la ceafă, trăgîndu-le pentru a apropia coatele, expirați. Executați 10 mișcări.

2 ÎN CAZ DE DIGESTIE DIFICILĂ...

În afara tratamentului indicat de medic, gimnastica abdominală favorizează digestia, funcționarea intestinului, combate crizele de aerofagie etc.

— Lungită pe spate, brațele întinse cruciș. Ridicați picioarele îndoite, inspirați; răsuciți soldul stîng pînă ce genunchii ating solul, expirați. La fel, răsucind soldul drept.

— Culcată pe spate, dați picioarele, lipite și întinse, peste



cap, vîrful degetelor de la picioare trebuind să atingă solul, apoi reveniți lent. Ajutați-vă susținîndu-vă șoldurile cu mîinile.

— În picioare, cu picioarele depărtate. Îndoiți trunchiul înainte, prinzînd cu ambele mîini glezna stîngă, fruntea atingînd genunchiul. Reveniți și faceți mișcarea pe partea dreaptă. Executați de 10 ori de fiecare parte.

— Culcată pe spate, picioarele întinse, mîinile ținînd un baston după cap. Redresați-vă și sprijiniți bastonul de talpa picioarelor; reveniți pe spate derulînd coloana vertebrală. Executați de 5—10 ori.

— Culcată pe spate, brațele de-a lungul corpului. Ridicați picioarele îndoite, apoi, sprijinind dosul palmelor de sol, ridicați bazinul, genunchii atingînd fruntea, fără a mișca capul. Reveniți la poziția inițială.

3 DACĂ VI SE UMFLĂ PICIOARELE...

Este necesar să stimulați circulația sîngelui. Mersul pe jos este indicat în prevenirea și oprirea evoluției varicelor.

— Culcată pe spate, brațele întinse pe lîngă corp sau mîinile la ceafă. Ridicați picioarele și executați mișcarea denumită «foarfeca», alternînd poziția picioarelor: dreptul pe stîngul, stîngul pe dreptul. Executați de 20 de ori.

— Lungită cu fața în jos, brațele îndoite sub umeri. Ridicați un picior întins, sus de tot, apoi pe celălalt. Variantă: brațele de-a lungul corpului, ridicați în același timp brațul drept și piciorul stîng și invers.

— În picioare, ținînd cu mîinile un baston după ceafă. Aplecați bustul, ducînd în același timp piciorul și genunchiul înainte (fandare). Reveniți la poziția inițială, apoi faceți mișcarea cu celălalt picior.

— Culcată pe spate, brațele întinse în prelungirea corpului, picioarele depărtate. Ridicați bustul, apoi un picior și atingeți vîrful piciorului cu mîna opusă. Reveniți la poziția de plecare.

— În poziție șezînd, mîinile sprijinindu-se de sol, în spatele bazinului. Îndoiți picioarele, întindeți-le la verticală și coborîți-le întinse înapoi pînă la sol, de 10—15 ori fără să puneți piciorul pe sol.

Adesea în veșminte citești ca într-o carte

Organismul uman reprezintă, în ansamblu, o ultraperfecționată uzină, caracterizată printre altele și prin faptul că produce în mod continuu căldură. Această căldură provine din arderea substanțelor alimentare în țesuturi. Elaborarea ei se produce într-o manieră neîntreruptă, în mușchiul viu, crescînd pe măsură ce crește contracția acestuia. În momentul cînd posibilitățile organismului de a produce căldură au încetat, automat începe integrarea acestuia în lumea neființei. Moartea este echivalentă, deci, din anumite puncte de vedere, cu anihilarea, cu desființarea forțelor termogene neurotisulare.

Termoreglarea — prin aceasta înțelegînd efortul organismului de a menține producția sa de energie termică în limite bine precizate, indiferent de variațiile termice ale mediului ambiant — reprezintă și ea, alături de alte performanțe, un extraordinar miracol al materiei vii.

Dar organismul uman produce nu numai în mod continuu căldură, ci și o pierde. De aici necesitatea de a o păstra, de a nu o irosi — **căldura reprezentînd în esență o formă valoroasă de energie.** De aici necesitatea veșmintelor. Ele reprezintă — cel puțin în climatul nostru — în jur de 5—10 la sută din greutatea corpului la bărbați și — culme a paradoxului! — numai 3—5 la sută la femei. S-a făcut deja demonstrația, de pe poziții riguros științifice, că, datorită îmbrăcămintii, organismul uman poate păstra circa 1/3 din totalul energiei calorice,

(*Continuare în pag. 96*)

Între uz și abuz de T V

Televizorul — «fereastra deschisă asupra lumii», «spectacolul la noi acasă» — ne satisface zilnic dorința de informare, de cunoaștere, de divertisment, în plăcutele ore de relaxare. Dar...

Dar orice lucru bun începe, dincolo de anumite granițe, să-și arate niște fețe ascunse și mult mai puțin avantajoase. De exemplu, zahărul este dulce, hrănitor și ca atare nelipsit din orice gospodărie. Sarea este, de asemenea, necesară. Dar, amîndouă, și zahărul și sarea, în cantități excesive sînt în stare să aducă prejudicii grave sănătății și chiar să primejduiască viața.

Televizorul, ce-i drept, nu ajunge atît de departe. Ecranul lui este ireprosabil blindat pentru a-l pune la adăpost pe privitor de cel mai mic risc de iradiere. Dar unele forme de abuz pot veni în conflict cu interesele sănătății și n-ar strica să ne gîndim mai atent la ele.

Bunăoară, este cunoscut obiceiul din unele case ca televizorul să stea deschis de la primul pînă la ultimul minut al programului. În fața lui se află fotoliul adînc și confortabil, papucii odihnitori, măsuța cu cafea aburindă și tava cu delicioasele prăjituri de casă. Ce poate fi mai îmbietor decît acest cadru, mai ales pentru cei cărora sosirea anilor de pensie le permite să petreacă lungi ore urmărind, ca orășeni de o viață întreagă, sfaturile pentru lucrătorii din agricultură sau emisiunile pentru copii, sau întîlniri sportive pe care niciodată în trecut nu le-au privit pe viu, din tribuna stadionului. Mai pe scurt numită, această formă de abuz se cheamă vizionarea prelungită și nediscriminată a micului ecran. Neajunsul major constă în agravarea sedentarismului, ca flagel al vieții moderne și așa întreținut de alți factori. Iar cînd dulcea nemișcare se savurează într-un aer închis, eventual viciat de norii plutitori ai fumului de tutun, noi circumstanțe agravante se adaugă. Încă un factor nociv, totdeauna prezent cînd se contemplează prelung micul ecran, este suprasolicitarea senzorială, cu repercusiunile ei asupra sistemului nervos. Aceasta ne-o dovedește, dealtfel, cunoscuta tendință la aținire în fața televizorului, ca reacție firească a organismului, care intervine, printr-un mecanism de inhibiție reflexă, pentru a-l «scoate din priză» pe telespectator și a-l odihni. Că este așa și nu altfel, o confirmă și faptul că, odată terminat programul, a dispărut ca prin minune și somnolența, care nu avea la bază o oboseală preexistentă.

Se mai întîmplă ca suprasolicitarea vederii să fie amplificată de defecte de instalare, de funcționare sau de reglare a aparatului. Imaginea tremurătoare, pîlpîietoare, contrastul prea puternic, întunericul total din cameră și nerespectarea distanței minime față de ecran (de cinci ori lungimea diagonalei ecranului) sînt nu numai factori de disconfort, ci și nocivități la adresa sănătății, prin oboseala nervoasă provocată.

Acolo, însă, unde abuzul de televizor îmbracă forme deosebit de periculoase este în casele cu copii. Amintim că una dintre regulile de igienă de cea mai mare însemnătate pentru sănătatea și dezvoltarea armonioasă a copilului este existența unui program zilnic de viață,

BĂUTURĂ RECONFORTANTĂ

Spălați 2 ouă și puneți-le nesparte într-un borcan. Stoarceți 0,500 kg lămîi și turnați zeama peste ouă. Lăsați vasul acoperit timp de 24 de ore, interval în care o parte din calciul conținut în coaja ouălor se extrage. Scoateți ouăle, spargeți-le și separați gălbenușurile, pe care le frecați bine cu 1 lingură de zahăr și praf de vanilie după gust. Amestecați zeama de lămîie din borcan cu gălbenușurile astfel pregătite și cu 250 g de miere. Albușurile nu se folosesc. Păstrați amestecul la rece, în frigider. Înainte de masă, dați copiilor să bea cîte o lingură din acest preparat diluat cu sifon sau apă minerală.

treime care, în lipsa ei, s-ar pierde în mod sigur pe calea conducției și a radiației.

La drept vorbind, nu veșmîntul propriu-zis este acela care ne apără de rigorile frigului sau ale căldurii, ci un altul, mult mai puțin cunoscut, pe care veșmîntul numai îl mijlocește și care constă din stratul izolator de aer pe care acesta îl mulează pe reliefurile corpului sau ale altei piese de îmbrăcăminte; strat care prin caracteristicile sale termice, de umiditate și de circulație, contribuie la formarea unui veritabil microclimat subvestimentar, de cea mai mare importanță pentru sănătatea umană, și cît mai apropiat de necesitățile organismului. Este vorba, desigur, despre un microclimat artificial, din moment ce este nevoie de a apela la diverse obiecte de îmbrăcăminte pentru a-l realiza, **dar el nu trebuie în nici un caz să fie un microclimat de seră.**

Este de dorit ca veșmintele să nu întrerupă permanenta respirație, permanenta osmoză dintre om și cadrul său natural de existență, ci numai să-l înlesnească, să-l transpună în registrul tolerabilității. **Moda a fost adeseori în conflict făți și uneori chiar dur cu sănătatea și, din nefericire, acest conflict mai dăinuie încă și în zilele noastre**, deși bagajul nostru de cunoștințe privind raporturile dintre îmbrăcăminte și sănătate este acum incomparabil mai consistent decît al acelor femei și chiar bărbați din secolele al XVIII-lea și al XIX-lea, de exemplu, care se supuneau de bună voie unor chinuri, imposibil de imaginat azi, spre a-și confecționa o talie artificială, de viespe.

Valoarea veșmîntului ține în primul rînd de gradul acestuia de a conduce căldura, ca și de posibilitățile lui de a fi permeabil pentru aer; de gradul său de porozitate, ca și de acela al receptivității sale pentru apă și umiditate. Gradul de conductibilitate termică este direct dependent de numărul porilor plini cu aer, ca și de mărimea acestora, aerul fiind, după cum știm, un foarte rău conducător de căldură. Fiecare țesătură își are propria ei porozitate, pe care i-o imprimă caracteristicile fibrelor animale sau vegetale care intră în constituția ei, ca și modalitatea de prelucrare a acestor fibre. Luîndu-se cifra de 100 ca factor numeric de exprimare a conductibilității la căldură a organismului uman, s-a dovedit că această cifră devine 122,2 în cazul flanelei de lînă, 127 în cazul tricoului de lînă, 129,3 în cazul cașmirului, 135,1 în cazul mătăsii netede, 188,2 în cazul tricoului de mătase și 321,7 în acela al tricoului de bumbac.

Este util, așadar, de a ține cont cînd ne îmbrăcăm nu numai de culoarea care ni se potrivește, ci și de gradul de conductibilitate al respectivei țesături. Aerul circulă desigur mai ușor printr-o țesătură cu un indice ridicat de porozitate și care nu aderă strîns de corp, favorizînd în acest fel o bună ventilație a microclimatului subvestimentar. **Este bine apoi de a ști că aspectul cromatic joacă un rol important în vestimentație, nu numai pentru obținerea de efecte estetice, ci și pentru a ne proteja de excesul de căldură.** Dacă din acest punct de vedere notăm cu cifra 100 cantitatea de căldură absorbită de o țesătură de culoare albă, această cifră va fi 102 în cazul culorii galben-deschis, 140 la cea galben-închis, 142 la verde-deschis, 168 la roșu, 198 la albastru, și mai mult decît dublu — respectiv 208 — cînd țesătura este de culoare neagră. Mai trebuie cunoscut apoi faptul că o țesătură netedă reflectă mai bine căldura decît una cu aspect poros.

Am comite însă o gravă eroare dacă am reduce importanța veșmîntului numai la funcțiile sale privind protecția, împodobirea ca și cele legate de evitarea rigorilor pudorii. **Veșmintele reprezintă din anumite puncte de vedere un autentic limbaj.** Ele pot exterioriza condițiile climatice, ocupațiile de bază, caracteristicile etnice, cele psihologice, gusturile artistice, ca și starea social-economică a diverselor colectivități umane.

ARCADIE PERCEK

respectat cu cît mai multă scrupulozitate. Or, pentru copilul care zăbovește în fața micului ecran dincolo de emisiunile destinate lui, televizorul acționează ca un hoț neiertător. El fură din timpul destinat lecțiilor, din orele de joacă și mișcare în aer liber, și mai fură din ceva extrem de prețios și de neînlocuit: din orele de somn. Suprasolicitarea senzorială, în poziții deseori vicioase, își adaugă daunele, împreună cu surescitația emoțională produsă de filmele vizionate înainte de culcare, capabilă să strice calitatea somnului.

Veți replica, eventual, că este foarte greu, dacă nu de-a dreptul imposibil, să-l desprinzi pe copil de televizor. De acord. Dar dificultatea trebuie totuși învinsă. În ce fel? Nu vă vom oferi o soluție gata fabricată, bună pentru orice casă, pentru orice situații, pentru orice deprinderi, obiceiuri, caractere și temperamente. Vă invităm pe dumneavoastră să găsiți soluția. Dar să o găsiți neapărat și să o puneți consecvent în aplicare!

Dr. ALEXANDRU GHEORGHIU

Capitol realizat de **GABRIELA DINU**

CULORILE PĂMÎNTULUI NATAL

Obiceiurile strămoşeşti, datinile, poveştile, spuse, cîntate, ţesute în scoarţe şi pe pînză, poezia înginată la ceas de linişte şi împăcare, toate sînt însemnate în cartea nescrisă a poporului, toate sînt documente, arhiva noastră cea dintîi. «În ea neamul român a păstrat o închipuire fecundă, vie, graţioasă, o agerime de spirit care se traduce în mii de cugetări, fine şi înţelepte, o simţire adîncă de dragoste pentru natură şi o limbă armonioasă, care exprimă cu gingăşie şi totodată cu energie toate aspirările sufletului, toate iscodirile minţii» (Alecu Russo).

Ecou al timpurilor vechi, arta cea aleasă la războiul de ţesut sau cusută cu acul în alcătuirea portului şi al interiorului casei are pecetea sufletului nostru, forma inimii şi năzuinţa de armonie, de viaţă paşnică; izbînda unui popor peste vremuri de restrişte, istoria sa. «Cei dintâi istorici au fost poeţi — spunea Bălcescu. Dar ca o istorie să poată aduce foloase nu trebuie să fie numai ca un şir de oarecare întîmplări politice sau militare uscate, fără nici o culoare, fără nici un adevăr local; nu trebuie să se ocupe numai de oarecare persoane privilegiate, dar să ne arate poporul român, cu instituţiile, ideile, sentimentele şi obiceiurile lui în deosebite veacuri».

Din arta populară, din datinile şi tradiţiile străbune vin mereu, peste veacuri, pînă la noi, mărturii despre felul de a trăi şi a gîndi al strămoşilor; tristeţea învinsă în doină, un cult al vieţii şi al puterii omului, al puterii unui popor asupra împrejurărilor vitrege ale istoriei. De pe o frunză a cules o melodie, cu fluierul în munţi şi-a ţinut curajul şi răbdarea, a meşterit lemnul şi a ţesut pînză, torcîndu-şi sufletul de la jale, la dor, la bucurie. O îndelungată ucenicie a frumosului, o şcoală a înălţării vieţii, a bogăţiei sufleteşti, iată lecţia cea bună, cea curată, la care poate în-

Ceramică de Horezu

văţa tot omul. Totodată arta populară este o ctitorie, o coloană fără sfîrşit la care au zidit dintotdeauna, fie vreme bună, fie vreme rea, şi milioanele de femei, surorile, iubitele, mamele acestui neam. Ele au ţesut aceste scoarţe şi cergi, şi păretare, ele au orînduit culorile şi au ştiut să dea vioiciune, ritm, fior poetic şi fast interioarelor ţărăneşti, caselor şi pridvoarelor. Acelor case şi acelor pridvoare mereu dărîmate, pîrjolite, spulberate, dar din nou înălţate, din nou orînduite frumos ca şi sufletul întunecat şi zdrobit adeseori, dar reînviind ca un curcubeu în lacrimi. Chiar atunci cînd aveau la îndemînă doar cele două culori naturale ale lînii, talentul şi energia sufletească a femeilor au ştiut să le aşeze în zigzaguri, în romburi alternate cu roţi dinţate concentrice, dînd impresia unei bogate palete de nuanţe. Destinaţia utilitară a acestor scoarţe, aceea de a fi aşternute pe pat, pe pereţi sau întinse pe o masă, s-a îmbinat din cele mai vechi timpuri cu efectul lor decorativ, cu nevoia de armonie, de ritm, de frumuseţe. Astfel s-a ajuns la o asemenea stilizare a motivelor geometrice, la aceste vibraţii ale desenului

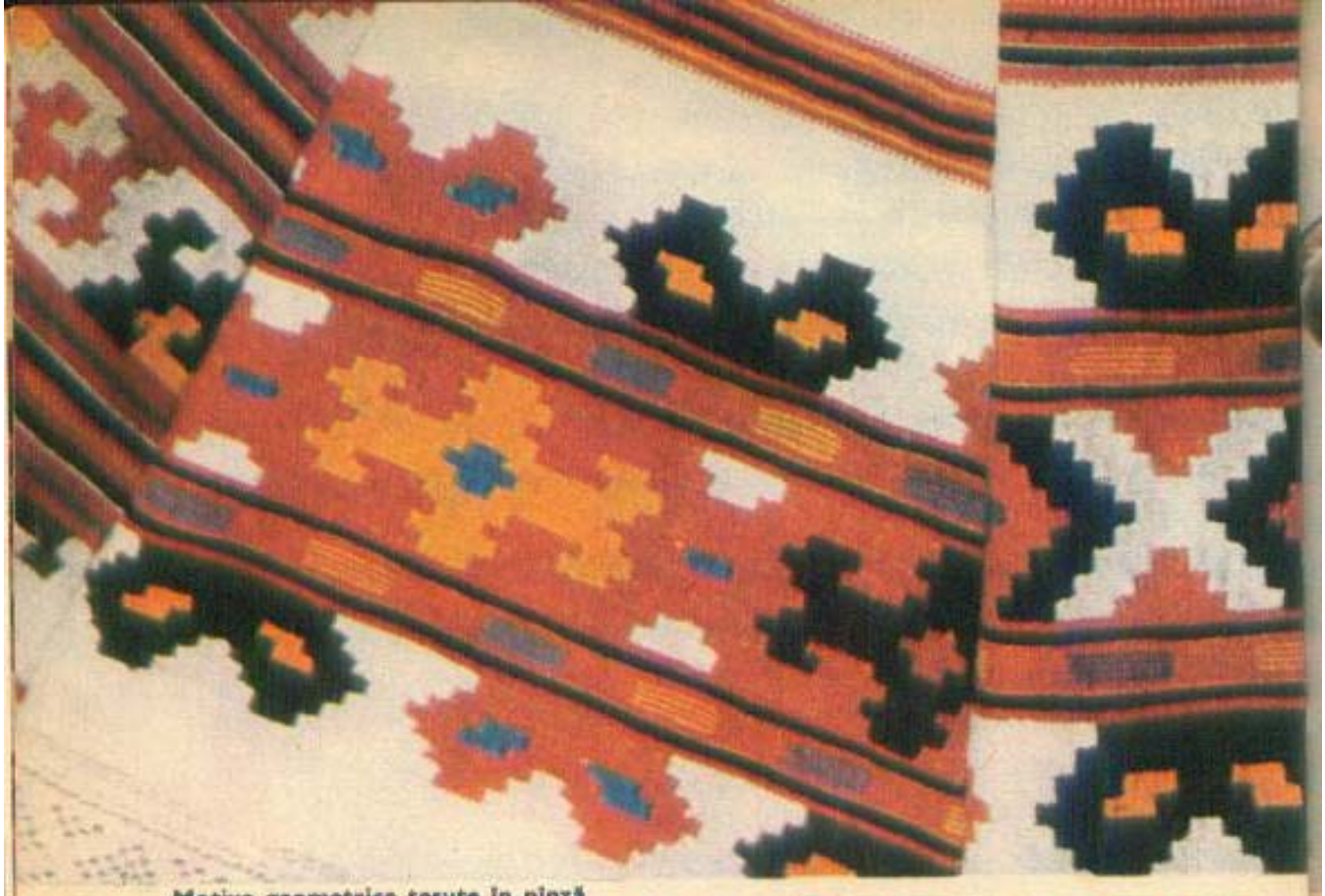
Motive populare secuieşti

Covor bănăţean

menite să îmbine culorile în multiple licăriri de nuanţe şi lumini ce ne încîntă sufletul. Ca şi jocul, ca şi hora fetelor ce înconjoară, ţinîndu-se de mînă, covoarele maramureşene; dar şi tot atîtea plaiuri româneşti, întotdeauna unite prin acele componente sufleteşti ce vin din milenii şi alcătuiesc ceea ce numim sensibilitatea şi viziunea caracteristice româneşti. Îmbrăcămintea, ca şi arhitectura, ca şi ţesăturile, ca şi sărbătorile şi tradiţiile sînt semne ale culturii materiale şi spirituale, atestări documentare

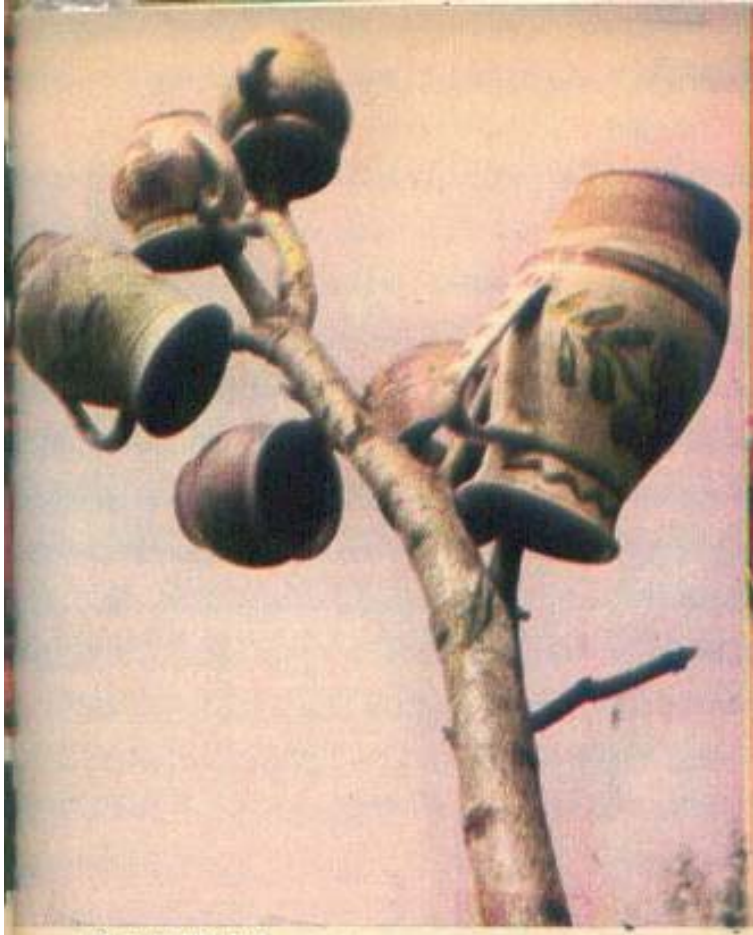
(*Continuare în pag. 102*)

Obiecte din lemn



Motive geometrice țesute în pînză

Covor maramureșean



Căni de pământ

Costum și păretar din Dobrogea

Costume de Ilfov și Vlașca

ale permanenței poporului nostru, ale unității sale de gîndire și de viață.

Toate timpurile, toate epocile dau glas și mărturie și prin limba veche și înțeleaptă, și prin poezie și basm, și prin felul casei, al prispei și al vetrei, cu tot ceea ce s-a păstrat în jurul ei: mobilierul, uneltele, scoarțele, macaturile, năframele și iile.

Ceea ce s-a întemeiat cu trudă și har pe acest pămînt se leagă și de ceea ce numim continuitatea noastră: balada zidirii și a Anei de la Argeș, măicuța bătrînă cu brîul de lînă, cerul și motivul solar de pe porțile maramureșene, cîmpurile, rîurile și frumoasele ulcioare și brîie, murmurul frunzelor și cîntecul ciocîrliei pînă la «Luceafărul» și «Baltagul», «Cumințenia pămîntului» și «Pasărea măiastră».

«La noi sînt codri verzi de brad/ Și cîmpuri de mătasă/», cînta poetul Octavian Goga, «La noi sînt izvoare limpezi», spunea sculptorul Brâncuși; avem o artă populară de mare adîncime filozofică și de mare finețe artistică, descopereau și continuă să descopere cărturarii. Și, ca în anii noștri, ai socialismului, niciodată n-a fost mai mare grijă și preocupare ca acest fond popular să fie păstrat și continuat, valorificat și îmbogățit. O amplă mișcare artistică de amatori, organizată și sprijinită de stat, oferindu-i-se condiții materiale, precum și un climat creator încurajator, a scos la iveală noi și noi talente, sute și mii de meșteri populari și nenumărate bijuterii ale cîntecului, dansului, picturii și poeziei populare.

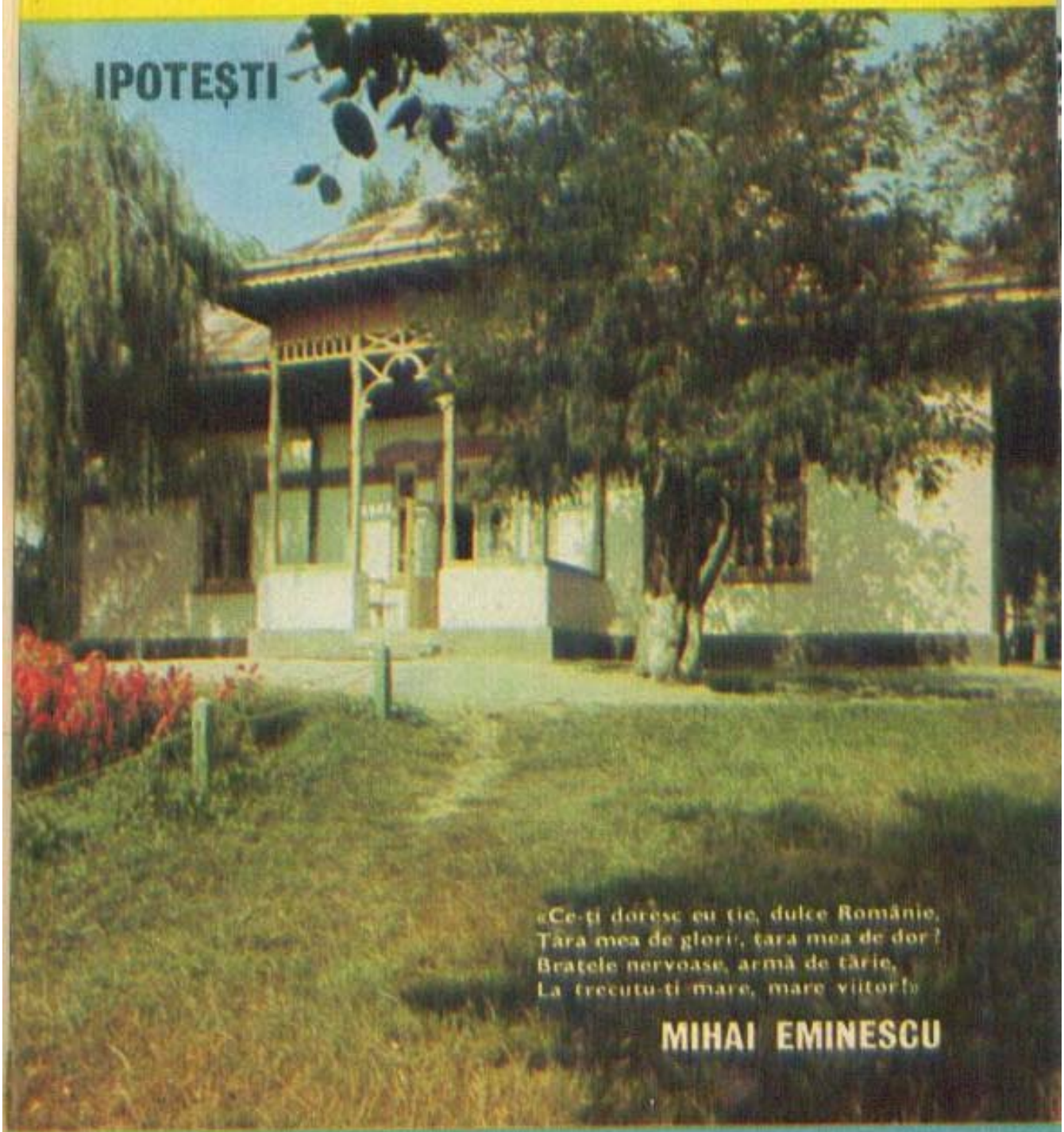
Concursurile, festivalurile, grupate pe vetre folclorice, școlile de artă populară, cercurile de meșteșuguri artistice, dialogurile la distanță, spectacolele unor ansambluri ale căminelor culturale ce au fost susținute pe multe scene de peste hotare, expozițiile colective și personale — iată cîteva din modalitățile concrete și eficiente prin care este cinstită și cultivată arta poporului. Concertele din zăvoaie ale păsărilor, murmurul apelor și al codrilor, ritmul viu și bărbătesc, ca și gingășia și grația din jocurile populare, neînchipuita îmbinare de culori și de poezie cusute pe ii, pe cămăși, pe catrințe și vîlnice, toate au fost aduse la luminile rampei și în marile săli de expoziții, toate constituind un tablou unic, de o rară frumusețe, înălțînd un imn vieții noi, patriei și partidului. «Nu trebuie uitat — spunea secretarul general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu — că felul de a trăi și a gîndi al poporului a constituit și va constitui întotdeauna temelia dezvoltării culturii cu adevărat înaintate.» Iar arta populară, creațiile sale dau seamă despre traiul, sensibilitatea, spiritualitatea strămoșilor, dau seamă despre noi înșine, cum am fost și ce putem fi.

Măștile fac parte din recuzita tradiționalelor datini și obiceiuri legate îndeosebi de sărbătorile de iarnă.

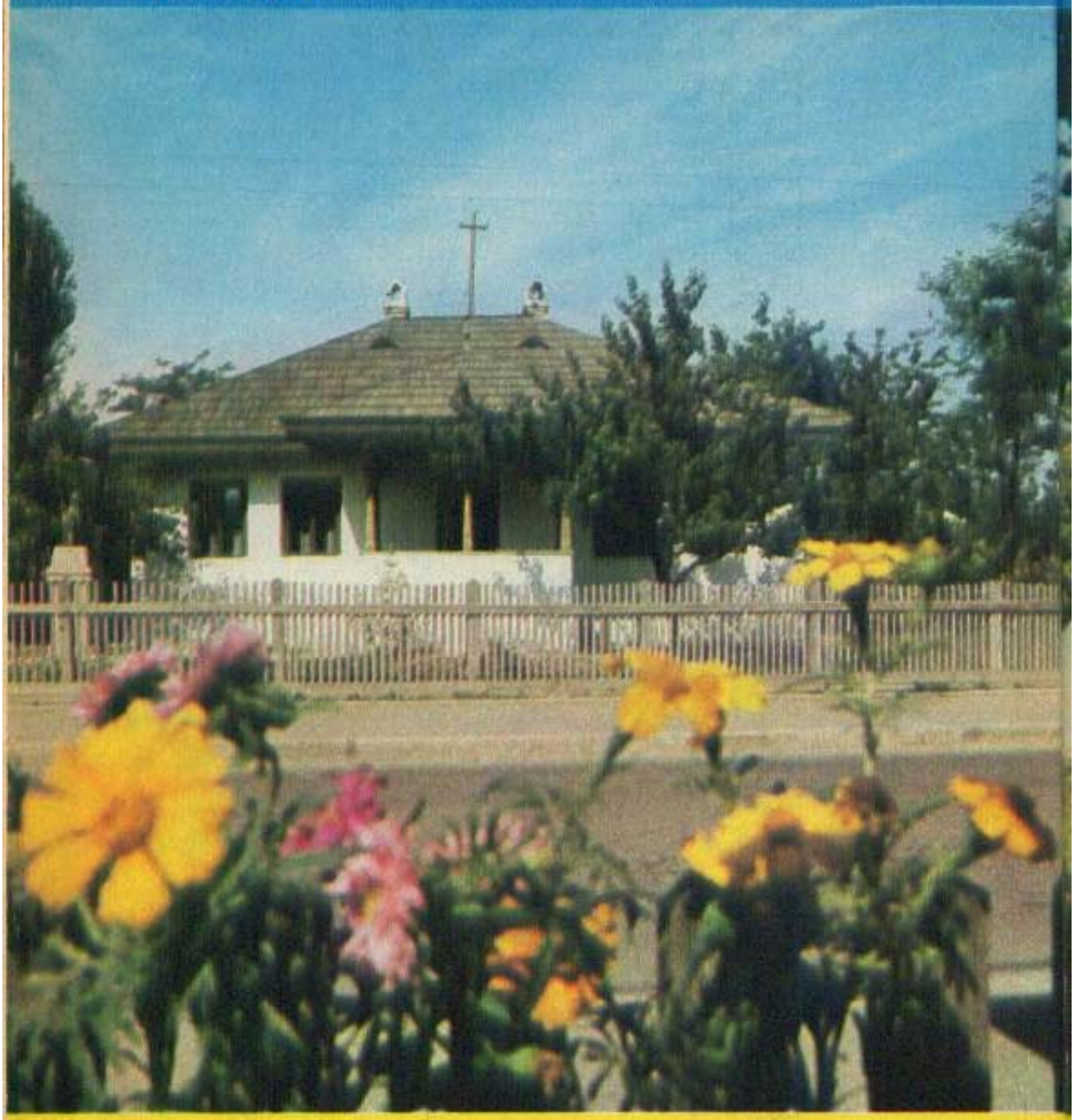
CONSTANTINA CARANFIL

„UN NUME AVEM ȘI O ȚARĂ“

Oamenii cu adevărat mari, oamenii care prin trecerea lor pe acest pămînt românesc au lăsat o moștenire de preț ființei noastre naționale, au rămas întotdeauna legați de locurile natale. Ipotești, Liveni, Humulești, Botoșani — dacă numele acestor sate și orașe românești, așezări simple cu oameni simpli, sînt astăzi cunoscute în atîtea țări și limbi ale pămîntului, este și pentru că acești bărbați de seamă ai poporului nostru — Eminescu, Enescu, Creangă, Iorga — nu s-au dezis niciodată, oriunde i-au purtat drumurile, necazurile sau bucuriile, triumful sau eșecul, nu s-au dezis niciodată de locul în care au văzut lumina zilei, mai mult, au făcut din el un blazon de noblețe. Așa cum și oamenii acestor locuri nu i-au uitat și le-au păstrat, și le-au îngrijit, și le-au transformat casa în care s-au născut, trăit sau creat, în temple de aducere aminte și pildă — pildă de muncă, de rîvnă, de iubire, de patriotism, pildă pentru noi cei de azi ca și pentru ei, cei ce ne vor urma.



BOTOȘANI



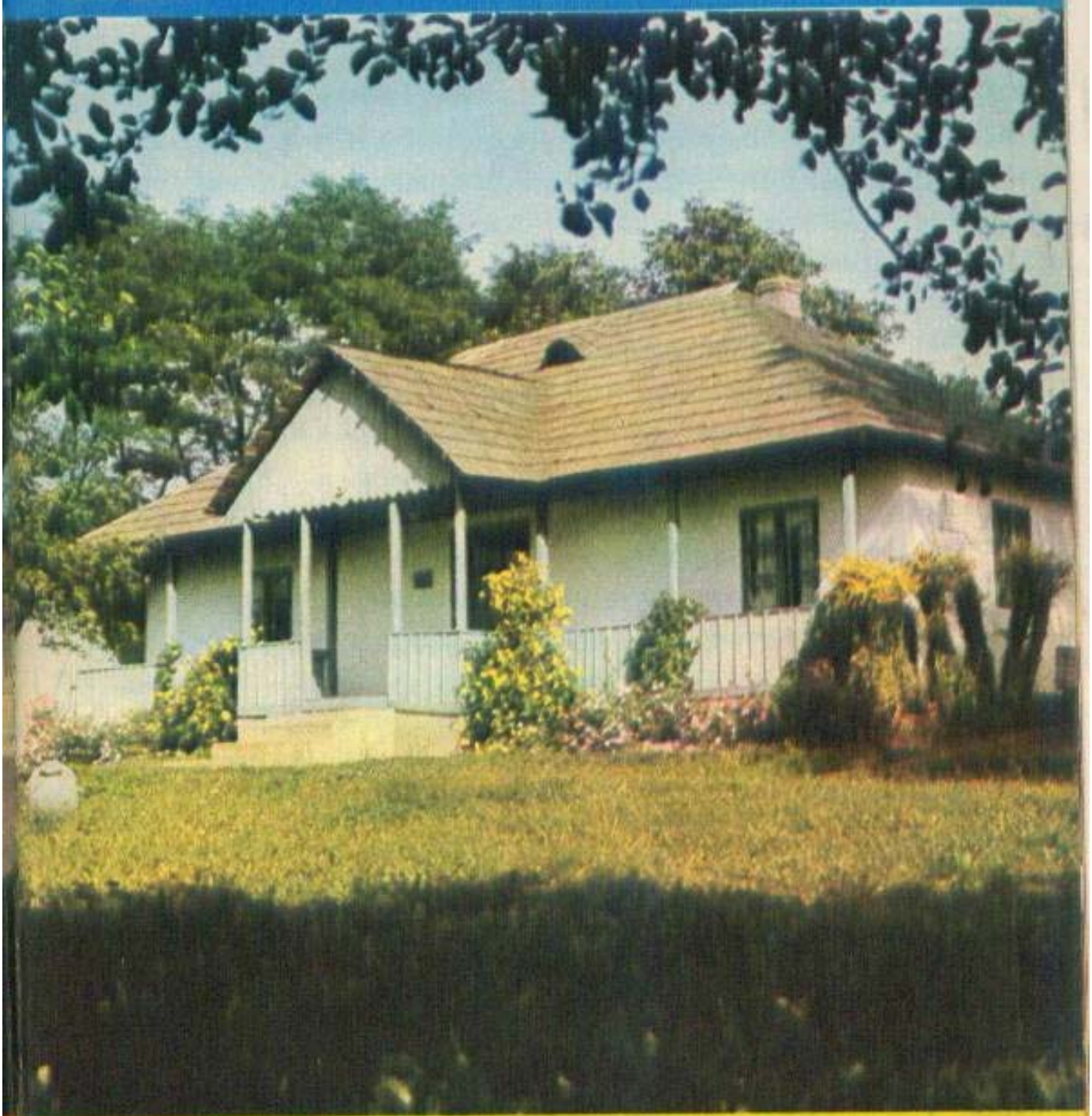
«Văd întâi, într-un vechi privaz albastru-slab, pe cînd în urechi îmi răsună ca un cîntec de leagăn întîrziat, o casă albă și neagră, cu coperămîntul mare, ascuțit, cu șoproane largi de șindrilă acoperită cu mușchi, cu un cerdac bătrînesc sprijinit pe stîlpi și încunjurat de bănci pentru lungi sfaturi în nopți bune.»

. . . . . .

«Aici am înțeles întâi ce este în juru-mi, și tot de aici am trecut pragul dincolo de care mă aștepta viața: micul pîrău naiv al vieții de școală, torentul pătimaș al tinereții, cursul puternic, larg, cuprins în hotare, al bărbăției.»

NICOLAE IORGA

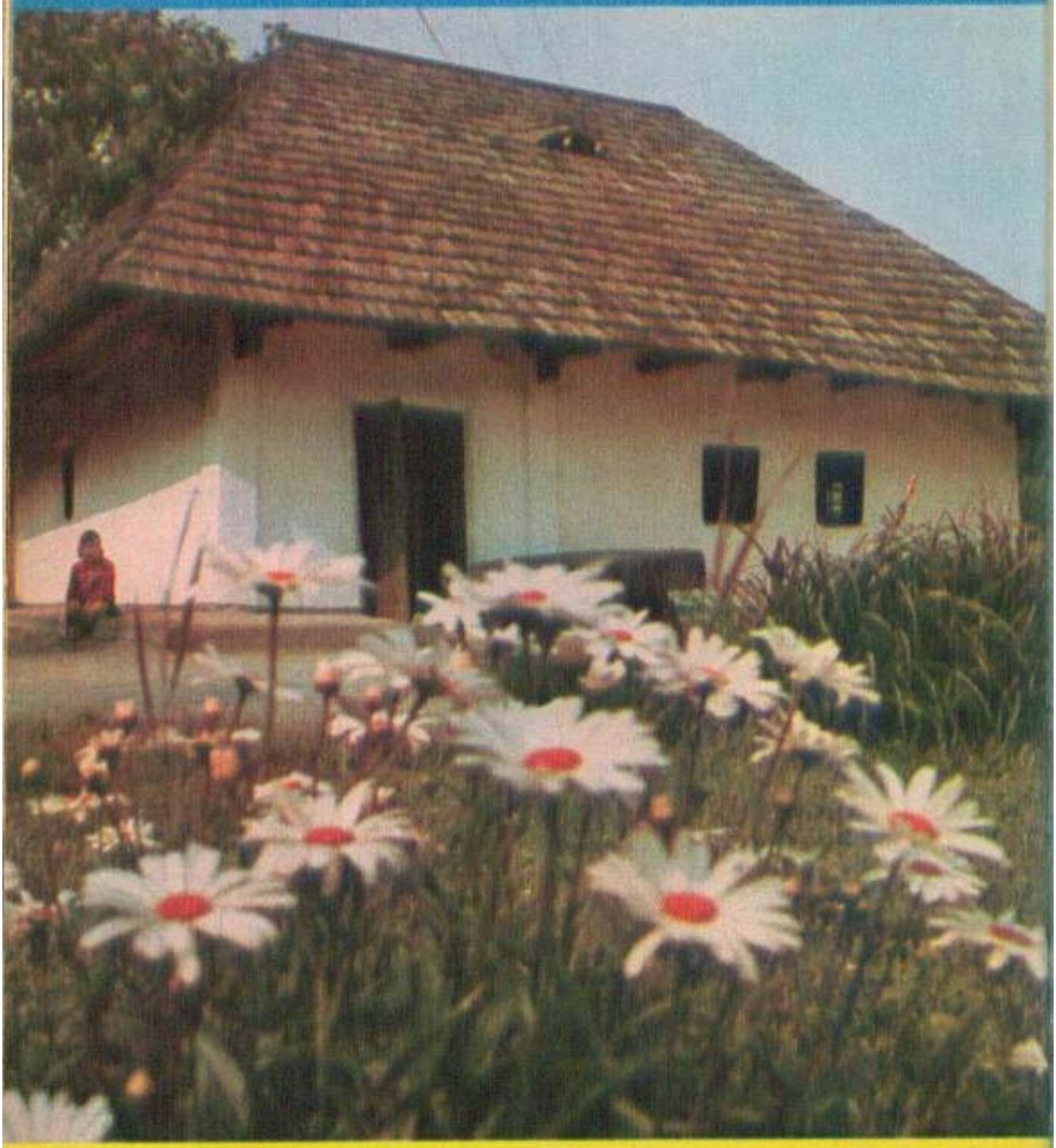
LIVENI



«Mă trag din părinți români și m-am născut la Liveni, județul Dorohoi, în inima Moldovei... Satul meu natal este ca multe altele. Are o biserică frumoasă, ale cărei icoane de aur parcă se însuflețesc în fumul de tămîie. Locuiam într-o casă mică, cu pridvor de lemn vopsit, unde se uscau funiile cu ceapă în soare. Și acum văd țăranii, în cămăși albe, cu ilice albastre, cum cîntau în asfințit... Aceasta este cu adevărat țara mea, iar imaginea ei am dus-o cu mine».

GEORGE ENESCU

HUMULEȘTI



«Stau cîte odată și-mi aduc aminte ce vremi și ce oameni mai erau prin părțile noastre, pe cînd începusem și eu, drăgăliță-Doamne, a mă ridica băiețaș la casa părinților mei în satul Humulești, din țirg drept peste apa Neamțului, sat mare și vesel... Și-apoi Humuleștii și pe vremea aceea nu era numai așa un sat de oameni fără căpătîi, ci sat vechi, răzășesc, întemeiat în toată puterea cuvîntului, cu gospodari tot unul și unul, cu flăcăi voinici și fete mîndre, care știau a învîrti și hora, dar și suveica».

ION CREANGĂ

STAȚIUNILE BALNEOCLIMATERICE — LOCURI IDEALE PENTRU PETRECEREA CONCEDIULUI ȘI A EXCURSIILOR DV. PREFERATE!

OFICIILE JUDEȚENE DE TURISM și ÎNTREPRINDEREA DE TURISM, HOTELURI ȘI RESTAURANTE BUCUREȘTI vă invită în orice perioadă a anului la un bogat program de excursii în cele mai pitorești zone turistice sau în stațiuni balneoclimaterice din țară, dintre care vă recomandă:

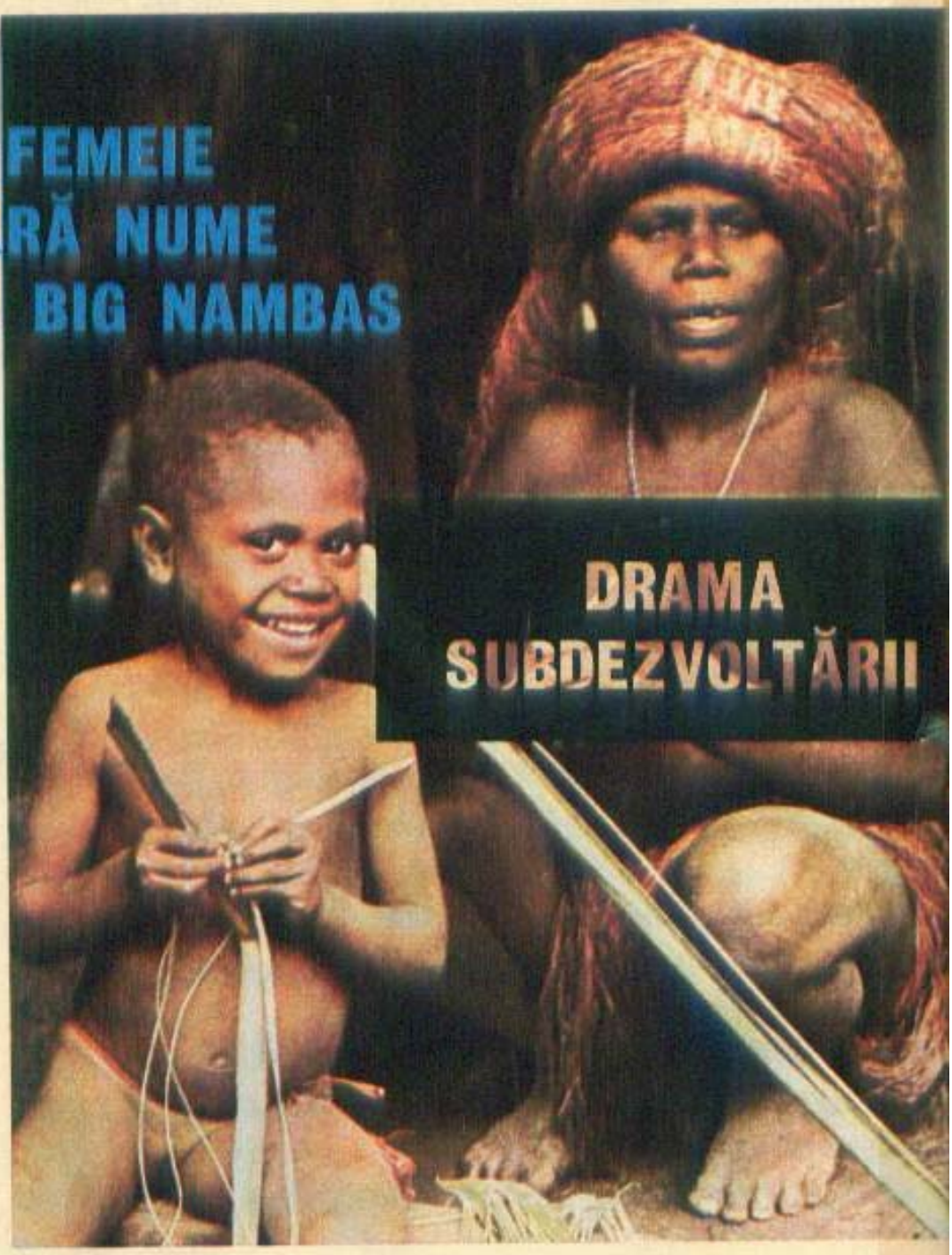
- **Pe Valea Prahovei, în stațiunile Sinaia, Bușteni și Predeal.**
- **Pe Valea Oltului, la Călimănești, Căciulata, Cozia, Govora și Olănești.**
- **În Maramureș, la Borșa și Izvoarele.**
- **În stațiunile montane din județul Caraș-Severin: Semenic, Muntele Mic, Crivaia, Văliug.**
- **Stațiunile de odihnă și cură balneară din estul Transilvaniei: Singeorz-Băi, Borsec, Sovata, Tușnad, Balvanyos, Vîlcele.**
- **La Moneasa sau Geoagiu, în apropierea munților Apuseni.**

În aceste stațiuni, precum și în Amara, Ocna Sibiului, Păltiniș, Pucioasa, Slănic Moldova, Stina de Vale, puteți beneficia de un concediu reconfortant sau de o cură balneară eficientă.

PUBLITURISM

O FEMEIE FĂRĂ NUME LA BIG NAMBAS

DRAMA SUBDEZVOLTĂRII



BUNICUL EI A FOST CANIBAL — DIN ARHIPELAGUL INSULELOR NOILE HEBRIDE. COPIII EI FUMEAZĂ DE LA 4 ANI. EA ESTE SUPUSĂ LA NENUMĂRATE TABUURI. TOTUȘI, DIN RÎNDURILE CE URMEAZĂ NU PARE CĂ ACEASTĂ FEMEIE ȘI-AR DORI O ALTĂ VIAȚĂ.

N-are nume. Femeile Big Nambas n-au dreptul la un nume personal. Acesta-i un privilegiu rezervat bărbaților și porcilor. Din motive practice, pentru a o deosebi de celelalte femei, i se spune uneori Aori, după numele satului din care provine. Este prima nevastă a lui Virambat, șeful tribului. Șeful are șapte neveste; de fapt a avut treisprezece, dar șase au murit. Aori are șase copii. Tribul Big Nambas, care locuiește în mijlocul insulei Mallicolo din arhipelagul Noile Hebride, era renumit în tot Pacificul de sud pentru războinicii săi canibali. E vorba de istorie recentă. Un bărbat de vreo treizeci de ani, văr cu Aori, arată, ca pe un fetiș, frumoasa măciucă sculptată cu care tatăl său a omorît 11 oameni! Dar războaiele s-au isprăvit, și viața bărbaților s-a schimbat. Numai femeile continuă să trăiască ca altădată.

Aori locuiește în grupul de colibe al nevestelor șefului, un mic sat în sat, înconjurat de garduri înalte din bambus și trestie sălbatică. Nimeni nu are voie să pătrundă aici fără învoirea șefului. Aori are coliba ei proprie, ca fiecare dintre neveste. Virambat își vizitează pe rînd nevestele, dar doarme

în «nakamal», coliba comună a bărbaților, strict interzisă femeilor.

O găsesc pe Aori în «bucătărie». Stă chircită în fața cuptorului, un strat de pietre fierbinți. Șeful este cel care mă prezintă, singurul care are dreptul. Aori îndrăznește să mă privească cu căldură și-mi dau seama imediat că de felul ei e un om cald. Cer să intru în colibă. Aori se uită la Virambat, care face un semn de încuviințare. Afară soarele te orbește. Aici, singura sursă de lumină e ușa îngustă, înaltă de cel mult un metru. În mijlocul colibei, cenușa focului din ajun. Alături, frunze de banan întinse pe jos, peste care sînt puse rogojini: paturile lui Aori și ale copiilor mai mici. Băieții mari dorm deja cu tatăl lor.

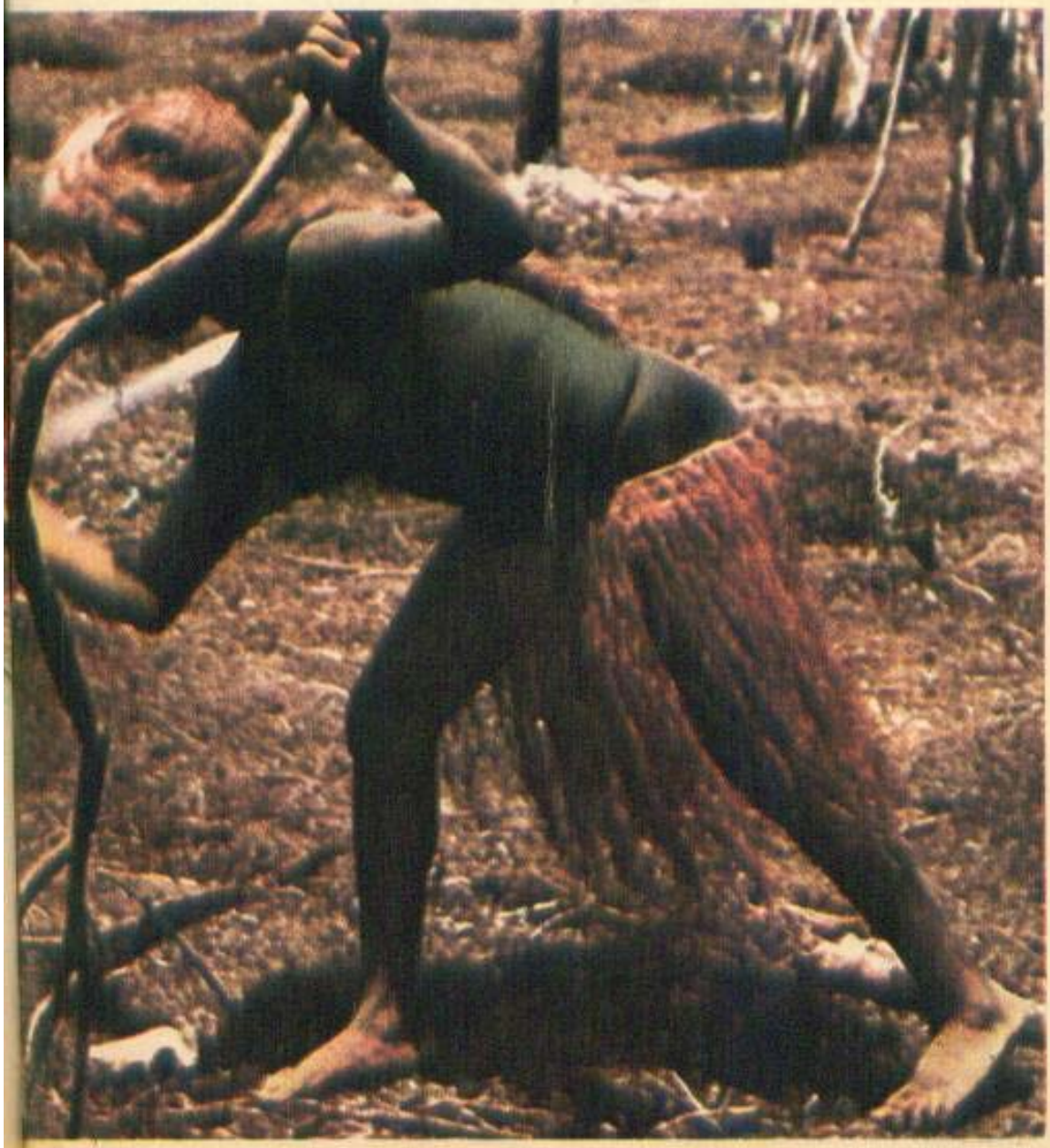
Ca să stau de vorbă cu Aori, care nu cunoaște decît dialectul ei, am nevoie de interpret, un indigen dintr-un sat mai apropiat de coastă. Ea scoate o pipă de pămînt și o umple cu frunze de tutun sălbatic. Îi ofer o țigară. E foarte mulțumită și o trece celor trei copii așezați în jurul nostru, căci în tribul Big Nambas, copiii fumează de pe la 4—5 ani.

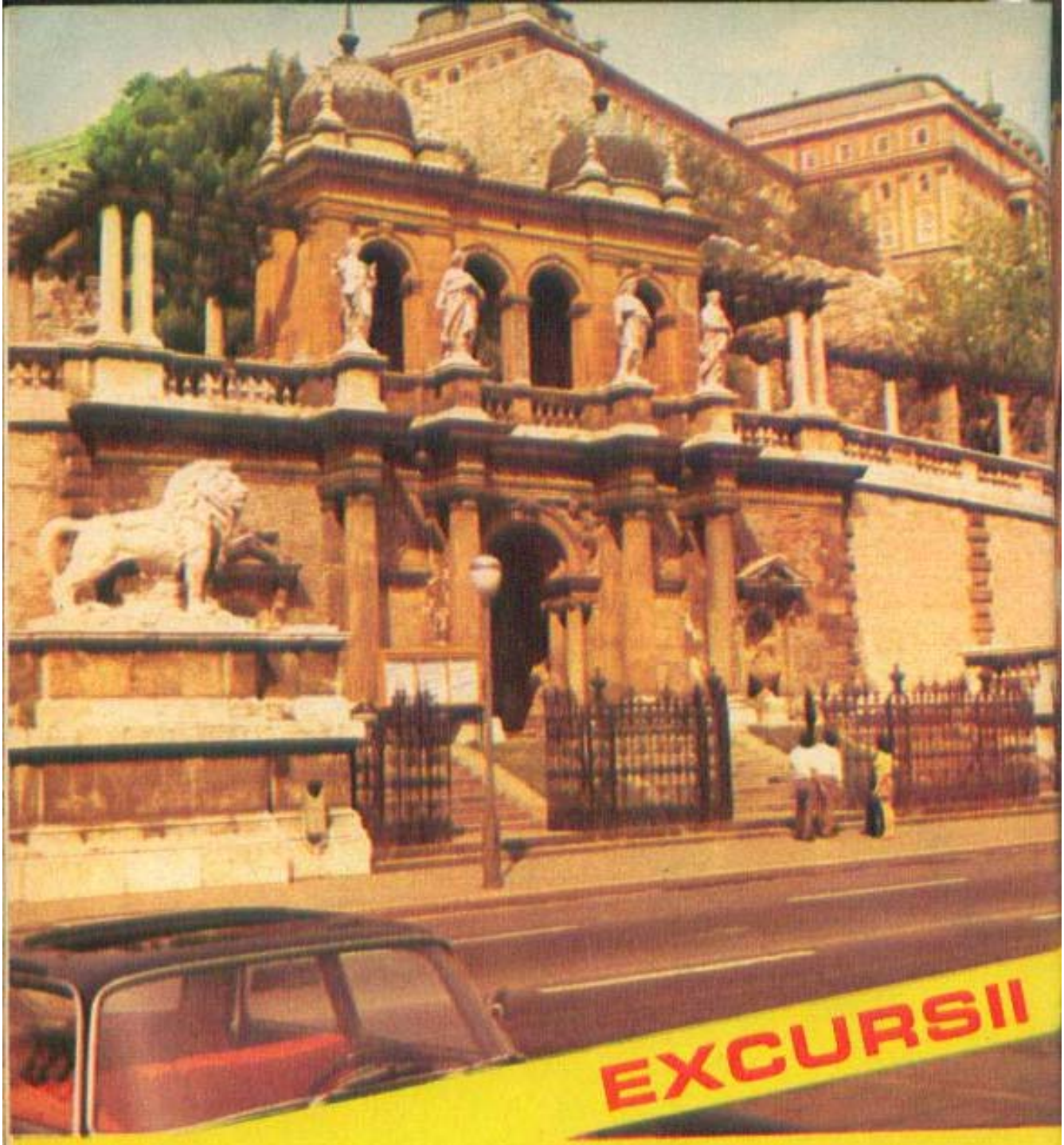
SMULGEREA DINȚILOR E O RECOMPENSĂ

După cîteva vizite încep să pun întrebări. «**De ce nu dinți la tine?**» o întreb pe Aori, căci și ei și altor trei neveste le lipsesc cei doi incisivi din față. Ea izbucnește în rîs, apoi face o mișcare ca și cum ar da din umeri: «**Eu nu știe!**» Neputînd să-mi spună de ce, îmi explică, mai bine zis îmi arată cum. Ia o bucată de lemn și o pune pe extremitățile gingiei goale. Apoi se face că bate cu o piatră. «**Doare la tine?**» «**Da, mult doare la mine. Eu mult strigat**». Și iar începe să rîdă, nu pare deloc nefericită amintindu-și durerea.

Mai tîrziu, cu ajutorul interpretului, aflu că evenimentul smulgerii dinților înseamnă introducerea unei femei în societate. Este un eveniment fericit, un dar al soțului ei, un semn că-și acceptă definitiv soția. Căci la Big Nambas, dacă un bărbat nu e mulțumit de nevasta lui, are dreptul să o trimită la părinți și să ceară să i se ramburseze prețul pe care l-a plătit, după obicei. Încerc să pun întrebări mai simple. «**Cîți ani la tine?**» «**Eu nu știe**». Hotărît lucru.

(Continuare în pag. 118)





EXCURSII

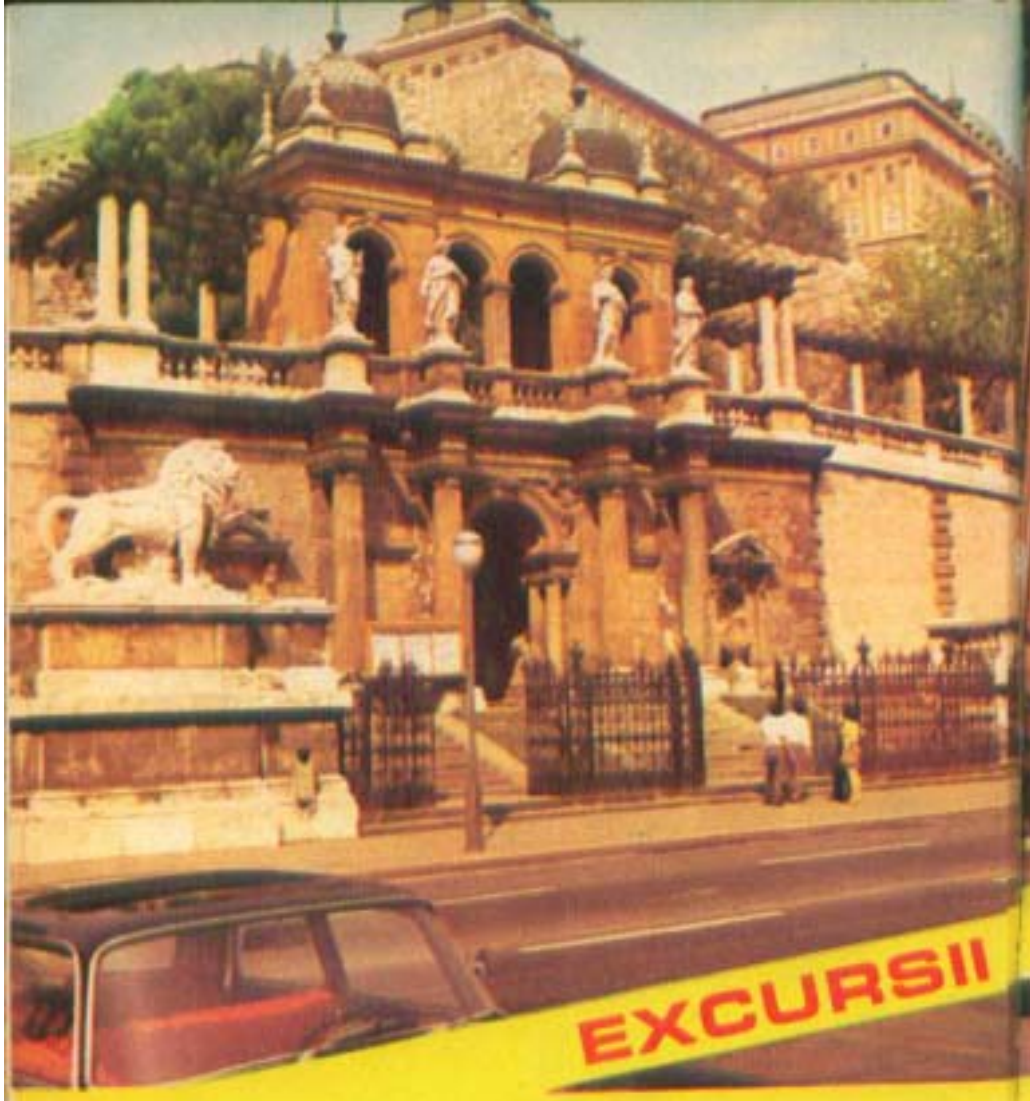
Oficiul Național de Turism «Carpați»-București, prin AGENȚIA DE EXCURSII CU TURIȘTI ROMÂNI ÎN STRĂINĂTATE și OFICIILE JUDEȚENE DE TURISM, organizează pentru grupuri și turiști individuali în tot cursul anului excursii atractive pe diferite itinerare turistice în:

- **R.P. Bulgaria: la Sofia, Plevna, Tîrnovo și Russe, cu o durată de 1—4 zile;**
- **R.S. Cehoslovacă: la Praga, Bratislava, Brno, cu vizitarea în tranzit a orașului Budapesta, cu o durată de 6—8 zile;**
- **R.P. Chineză și R.P.D. Coreeană cu vizitarea orașelor: Pekin, Șanghai, Nankin, Canton, Hanceu, Senian, Phenian, Nam Pho;**
- **R.D. Germană: la Berlin, Potsdam, Dresda, Rostock, Schwerin, Magdeburg, Erfurt, Jena, Meissen, Karl Marx Stadt, cu vizitarea în tranzit a orașului Budapesta;**

● R.P. Polonă: la Varşovia şi Cracovia, cu o durată de 6—9 zile;
● R.P. Ungară: la Budapesta şi Budapesta-Eger, cu o durată de 6—7 zile;
● U.R.S.S: 12 tipuri de excursii, cu vizitarea oraşelor Moscova, Leningrad, Kiev, Chişinău, Odessa, Cernăuţi, Lvov, Tbilisi, Erevan, Baku, Vilnius, Riga, Tallin, Samarkand, Buhara, Aşhabad;
● Numeroase excursii combinate în R.P.U. — R.S.C. şi R.D.G. — R.P.U.

Informaţiile şi inscrierile se fac individual sau prin delegaţii de întreprinderi, instituţii sau organizaţii obşteşti etc. la AGENŢIA DE EXCURSII CU TURIŞTI ROMÂNI ÎN STRĂINĂTATE din Bucureşti, Calea Victoriei nr. 100, telefon 16.44.31, şi la toate OFICIILE JUDEŢENE DE TURISM din ţară.

PUBLITURISM



EXCURSII

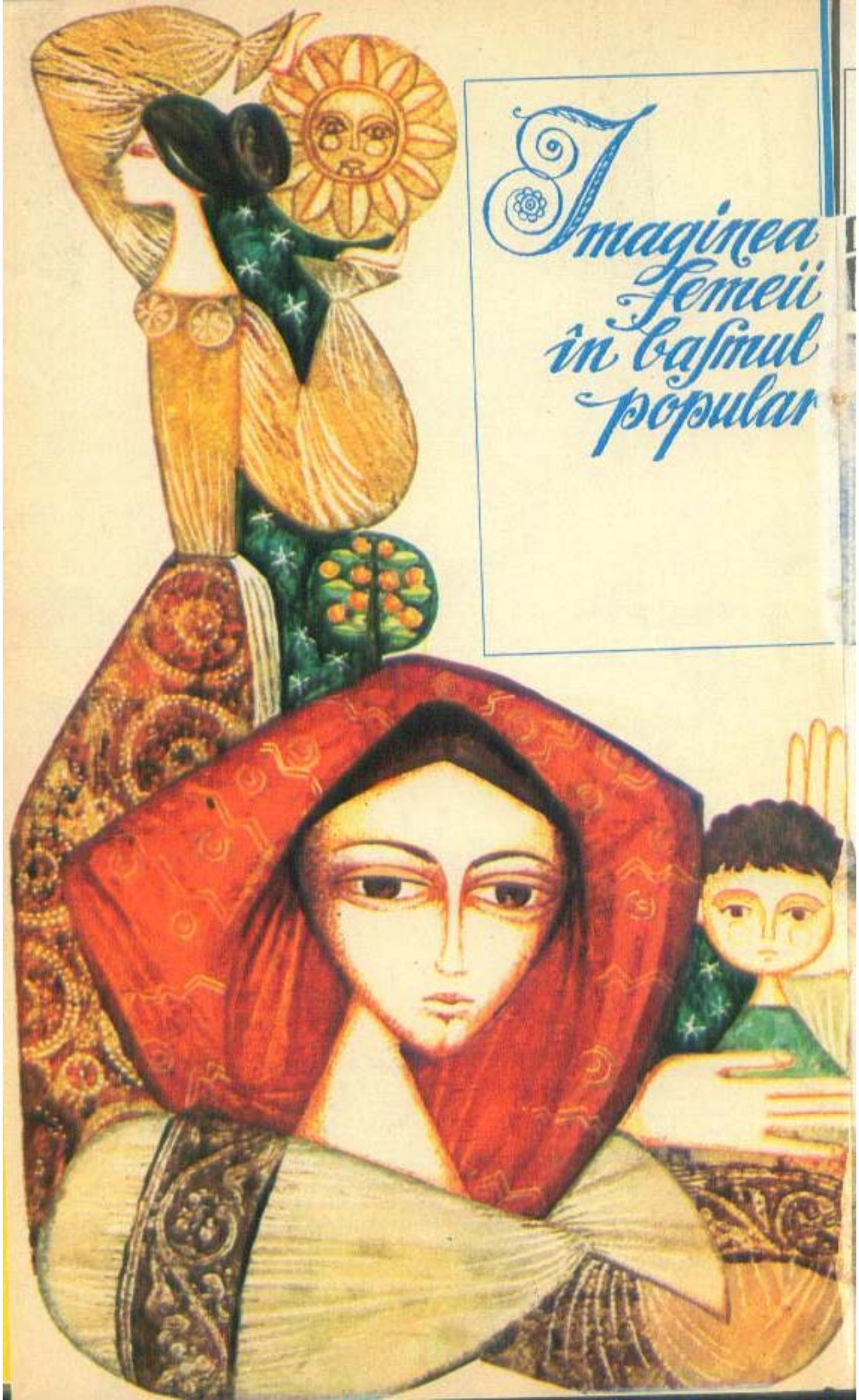
Oficiul Național de Turism «Carpați»-București, prin AGENȚIA DE EXCURSII CU TURIȘTI ROMÂNI ÎN STRĂINĂTATE și OFICIILE JUDEȚENE DE TURISM, organizează pentru grupuri și turiști individuali în tot cursul anului excursii atractive pe diferite itinerare turistice în:

- R.P. Bulgaria: la Sofia, Pleven, Tîrnovo și Russe, cu o durată de 1—4 zile;
- R.S. Cehoslovacă: la Praga, Bratislava, Brno, cu vizitarea în tranzit a orașului Budapesta, cu o durată de 6—8 zile;
- R.P. Chineză și R.P.D. Coreeană cu vizitarea orașelor: Pekin, Șanghai, Nankin, Canton, Hanceu, Senian, Phenian, Nam Phoț
- R.D. Germană: la Berlin, Potsdam, Dresda, Rostock, Schwerin, Magdeburg, Erfurt, Jena, Meissen, Karl Marx Stadt, cu vizitarea în tranzit a orașului Budapesta;

ÎN STRĂINĂTATE

- R.P. Polonă: la Varșovia și Cracovia, cu o durată de 6—9 zile;
- R.P. Ungară: la Budapesta și Budapesta-Eger, cu o durată de 6—7 zile;
- U.R.S.S: 12 tipuri de excursii, cu vizitarea orașelor Moscova, Leningrad, Kiev, Chișinău, Odessa, Cernăuți, Lvov, Tbilisi, Erevan, Baku, Vilnius, Riga, Tallin, Samarkand, Buhara, Așhabad;
- Numeroase excursii combinate în R.P.U. — R.S.C. și R.D.G. — R.P.U.

Informațiile și înscrierile se fac individual sau prin delegații de întreprinderi, instituții sau organizații obștești etc. la AGENȚIA DE EXCURSII CU TURIȘTI ROMÂNI ÎN STRĂINĂTATE din București, Calea Victoriei nr. 100, telefon 16.44.31, și la toate OFICIILE JUDEȚENE DE TURISM din țară.



Imaginea Femeii în basmul popular

de la Ileana Cosînzeana la mama lui Ștefan cel Mare

„A fost odată
ca niciodată;
că de n-ar fi
nu s-ar mai
povesti;...
de cînd se potcovea puricele
la un picior
cu nouăzeci și nouă
de oca de fier
și s-arunca
în slava cerului
de ne-aducea povești;
de cînd se scria
musca
pe părete,
mai
mincinos
cine nu crede...“

Iată vorbele vrăjite, incantația — nu lipsită și de o nuanță de umor — ce ne deschide porțile spre lumea fantastică a basmelor «adunate din gura poporului» (cum avea grijă să precizeze întotdeauna pe copertele cărților sale Petre Ispirescu, cel ce se intitula pe sine, cu modestie, doar «culegător tipograf»); o lume care ne-a legănat tuturor copilăria, care a desferecat puterile imaginației noastre și a proiectat-o în înaltul visului, readucînd-o de acolo pe pămînt, împreună cu omenești și foarte moralele noțiuni de bine și de rău, iată lumea poveștilor în care ne-au dus, de mînă, mai întîi și mai ales mamele și bunicile noastre. Dar dincolo de această evocare romanțios-lirică ce ne-a furat condeiul fără vrerea noastră, să spunem negreșit că poveștile populare — care își circulă prin întreaga lume motivele, personajele, și mai ales splendidele lor valori etice — reflectă cu pregnanță și cu un realism ce străpunge întotdeauna coaja fantasticului, existența cotidiană, realitatea vieții, concepțiile, esența gîndirii populare. O afirmă — și o confirmă prin nenumăratele sale cercetări și studii — **dr. Corneliu Bărbulescu,** distins folclorist, recunoscut pe plan internațional ca unul din cei mai profunzi cunoscători ai fondului românesc (și nu numai) de basme, pe care l-am consultat pentru alcătuirea articolului de față. Ideea care ne-a urmărit a fost să dezghiocăm, din acest imens și colorat, și fantast univers al culturii populare orale, imaginea femeii. Așa cum **o vede** poporul nostru în poveștile spuse, de secole, la clacă. Așa cum **și-o vrea** poporul. Așa cum **nu și-o vrea** poporul, pentru că basmul a avut întotdeauna și o frumoasă, o curată intenție pedagogică.

*

O cunoaștem. O aflăm înainte de a o cunoaște pe Ileana Cosînzeana sau pe Sfînta Vineri. O descoperim în toate basmele, chiar și atunci cînd nu i se rezervă un rol de prim plan. Prezența ei e difuză în întreaga tramă a poveștilor spuse de popor. **E mama.** Cea gata oricînd de sacrificii. Cea care își îngrijește cu devoțiune copiii și se cheltuie total pentru ei. Cea care dă suflet casei, căldură hornului și inimii. Poporul a înălțat mamei, în poveștile sale orale, un monument de o frumusețe morală nepieritoare. Vă amintiți de «Săraca mamă» povestită de Ion Pop Reteganu? Pentru a-și salva copilul de la moarte, o mamă își dăruie pe rînd totul — și părul, și dinții, ba chiar și inima —, iar atunci cînd, trezit din moarte, copilul o vede, întreabă cu spaimă: «Cine este femeia asta hîdă?» Dincolo de ideea — nu lipsită de intenții polemice și mustrătoare — a nerecunoștinței filiale, povestea relevă cu noblețe puterea de devotament și uitare de sine a mamei.

Ea, mama, este cea de la care fiul soarbe, odată cu laptele, iubirea pentru pămîntul natal, pentru lunca, și muntele, și iarba din jurul casei, de la ea, de la mamă, deprinde, odată cu primele noțiuni ale binelui și răului, și cea a

datoriei de a se lupta vitejește, pe viață și pe moarte, pentru acest pămînt al străbunilor. Iar mama e întotdeauna pregătită de jertfa supremă — a ei sau chiar a fiului ei. Într-un basm de foarte largă circulație, unul din titlurile sale fiind «Statu-Palmă-Barbă-Cot», Făt-Frumos, fiul iepei năzdrăvane, luptă împreună cu alți doi țărani voinici din sat, Scutură-Munți și Strîmbă-Lemne, împotriva armatelor demoniace ale lui Statu-Palmă, cît îi țin puterile: unul, pînă ce valul de sînge dușman ajunge la chișița calului, celălalt, pînă la scara șeii, Făt-Frumos pînă dincolo de capul său, la vîrful paloșului ridicat în sus. Luptă ei ce luptă, dar pînă la urmă mor toți trei și atunci, simțind că fiul ei a pierit, iapa năzdrăvană vine în grabă pe cîmpul de luptă și-i dăruie unul din cele trei suflete nemuritoare ale ei. «Dar ce fac, mamă, fără tovarășii mei?» a întrebat pe dată Făt-Frumos. Iar mama nu a pregetat atunci să-și dea și celelalte două suflete ale ei, i-a înviat pe tovarășii de luptă ai fiului ei și ea a murit împăcată...

Reprezentînd întotdeauna matca, locul în care s-au născut eroii, unde se adună gîndurile, și visele, și dorurile acestora, mama a trecut din creația orală în cea scrisă și iată că Bolintineanu, valorificînd o veche tradiție istorică populară, o arată dînd acea admirabilă lecție de patriotism în «Mama lui Ștefan cel Mare», în care pînă și sentimentul matern pălește în fața înaltei datorii de a-ți apăra țara: «Du-te la oștire/ pentru țară mori/ și-ți va fi mormîntul încununat cu flori».

Da, mama nu este alcătuită numai din blajinătate și jertfă de sine, ci și din forță, dintr-o binevenită severitate și exigență. Dr. Corneliu Bărbulescu îmi relata modul plin de savoare — și de participare efectivă la desfășurarea intrigii! — în care i s-a povestit basmul «Copiii cu părul de aur» în satul moldovenesc Izvorul Muntelui de către o plină de har povestitoare din partea locului, Ileana Petrița. Femeie spre 50 de ani, mamă a șase copii, cu vorba plină de zicale și proverbe și cu un umor care țîșnea adesea din povestire (așa cum a constatat și autoarea acestor rînduri, din ascultarea benzii ce i-a înregistrat narațiile), ea a adăugat, la un moment dat, un pasaj foarte personal basmului. Cei doi copii cu părul de aur — reîncarnați după nenumăratele și dramaticele lor metamorfoze — se jucau pe o mică insulă de pe Bistrița (povestitoarea localizîndu-și în chiar locurile ei natale basmul) și erau atît de frumoși și voinici încît soarele însuși s-a oprit de drag să-i privească și a zăbovit pe cer mult mai mult decît se cuvenea. Cînd, în sfîrșit, a ajuns acasă, mama lui, a soarelui, l-a certat rău de tot și i-a spus: «Bine, Soare, se poate să ții nu ziua atît de mare? Nu te-ai gîndit la lumea muncitoare, care trebuie să se odihnească?» Iată cum mama, văzută ca o forță benefică ce dirijează pînă și soarele din înalturi, are grijă părintească pentru toți cei ce muncesc. nu numai pentru fiul ei...

*

Urmează apoi, firește, Ileana Cosînzeana. Întruchipare a frumuseții și gingășiei feminine. A purității și nevinovăției, ce se cer apărate de brutalitățile forței oarbe. Împletind virtuțile reale ale fetei din popor cu puterile de vrajă ale zînelor binelui. Cercetările dr. Corneliu Bărbulescu sintetizau un adevăr plin de miez: basmul popular nu descrie niciodată frumusețea femeii cu abundența mijloacelor literare sau picturale. Două-trei elemente — fața albă, părul negru sau ca grîul copt și gata, povestitorul nu simte nevoia să încarce descrierea. Frumusețea rezultă nu atît din datele fizice, cît din ansamblul de comportament al eroinei, cu amănunte strecurate în timpul povestirii: fata e frumoasă pentru că e vrednică și modestă, pentru că vorbește cuviincios, pentru că e bună și dezinteresată. Aici, Ileana Cosînzeana — adesea zînă, deci o proiecție ideală a virtuților femeii — se întîlnește cu celălalt tip feminin frecvent în basmul popular, cu fata săracă și înțeleaptă. «Fata moșului cea cu minte» nu pregetă niciodată la treabă. E inimoasă și fiecare gest al ei e dezinteresat, fiecare fapt al ei reface ordinea universului și redă lucrurilor sensul, utilitatea lor: ea curăță grădina de omizi, limpezește fîntîna murdară, curăță cuptorul pentru a putea coace iar pîinea. Iar cînd pleacă de acasă, gonită de vitregia mamei de-a doua, ea colindă prin lume, își cîștigă cinstit pîinea, dar tot acasă îi e gîndul, tot după acasă tînjește și tot acasă se întoarce, ca să-l fericească și pe bătrîn cu bunurile obținute din truda ei. Dealtfel, toți eroii basmului românesc, oricît de fantastice le-ar fi pățaniile și de nemaipomenite biruințele, ei se întorc întotdeauna la matcă, la pădurea, la poienița, la casa natală, la ai lui. Simburele acestei iubiri de pămîntul bătrînesc există în absolut toate poveștile populare.

Înțelepciunea este apoi atribuită vîrstelor senectuții, cinstirea bătrînilor ocupînd un loc de seamă în creația populară orală. Sfînta Vineri, de pildă, are comportamentul unei bunici înțelegătoare și bune, darnică cu cei cinstiți, severă cu cei care calcă legile eticii populare, ținînd cumpăna dreptății și adevărului. Și este interesant că tot senectuții aparțin de obicei și părinții, cuplurile familiale: familia e văzută întotdeauna cu seriozitate și răspundere, căsătoria e o înțelegere lucidă între doi oameni, care nu-și văd însă existența împlinită dacă familia nu le e binecuvîntată cu copii.

*

Oricum, în reflectarea imaginilor luminoase ale existenței omului sau în cea a zonelor sale de umbră, basmul nostru popular constituie o mărturie plină de sensibilitate și adevăr a concepției de viață a țăranului român, a omeniei și cumsecădeniei sale structurale, a cinstirii acordate femeii, cea care dă viață vieții și sădește frumosul în existența și caracterele oamenilor.

SANDA FAUR

Ilustrație de **ANGI PETRESCU TIPĂRESCU**

DOSAR ȘTIINȚIFIC

Inteligența efortului, măsură a omului
(Ghid practic de ergonomie)

Munca este cu atît mai eficace cu cît este mai bine adaptată celui care o face. În numele acestui adevăr, cunoscut de la începutul istoriei sale, omul a căutat dintotdeauna să-și simplifice munca, să imagineze procedee mereu îmbunătățite, care să-l ducă la obținerea unor rezultate cît mai bune, cu eforturi cît mai mici. Cu atît mai mult azi, în acest moment al dezvoltării societății socialiste înscris sub semnul revoluției științifice și tehnice, cînd organizarea științifică a producției și a muncii este o condiție esențială a progresului. Așa se și explică de altfel amploarea pe care a luat-o în ultimul timp cercetarea ergonomică (cuvînt de origine grecească, «ergon» = muncă, «nomos» = lege).

Nu ne vom lansa însă în explicații prea teoretice sau prea tehnice. Deși literatura de specialitate oferă azi un număr apreciabil de studii și cercetări despre posibilitățile și limitele fiziologice ale capacității feminine de muncă. Nu vom întîrzia nici asupra relațiilor dintre om și mediu (ambianță cromatică sau sonoră, iluminat natural și artificial, influența vibrațiilor, reglarea termică a organismului etc.), nici chiar asupra influenței determinante a pregătirii profesionale — lucruri despre care revista «Femeia» a mai scris, și nu o dată. Rîndurile ce urmează se vor un ghid practic, adresat în primul rînd muncitoarei, pentru a o învăța să-și simplifice, să-și raționalizeze principala sa activitate, cea profesională, pentru a o ajuta să înțeleagă mai bine acest fenomen complex care se întîmplă în ea și cu ea, atunci cînd lucrează în industrie: cu ea vizavi de mașină, de locul de muncă, vizavi de cele 8 ore de muncă, vizavi de ea însăși; ea, mai ales cînd a pătruns pentru prima oară într-o fabrică, ea, care, poate întîia din neamul ei, cunoaște ritmul muncii industriale. **Consultant științific ne-a fost dr. Hilda Herman, șefa laboratorului de ergonomie de la I.C.S.P.M.**

ORGANISMUL DUMNEAVOASTRĂ ȘI CAPACITATEA SA DE MUNCĂ

Introducerea pe scară tot mai largă a cuceririlor științei și tehnicii, a proceselor de producție automatizate și mecanizate, ca și preocuparea constantă a partidului și statului nostru pentru îmbunătățirea condițiilor de muncă, pentru reducerea efortului fizic fac posibilă pătrunderea masivă a femeilor în toate ramurile industriei, în orice loc de muncă.

Sugestiile pe care încearcă să vi le ofere acest ghid sînt la îndemîna dv., la îndemîna oricărui organizator al locului de muncă.

● Structura morfofuncțională diferită — statura mai mică, membrele superioare mai scurte, capacitatea funcțională a mușchilor și funcțiile care asigură aportul de oxigen la țesuturi mai reduse — vă determină o capacitate fizică maximă cu 25—30 la sută mai mică decît a bărbatului (într-o zi de lucru femeia poate fi solicitată la o încărcătură energetică de maximum 1 500 kcal, față de 2 500 kcal cît poate fi solicitat un bărbat). ● Statica diferită a sistemului dv. osteoarticular (scheletul osos) vă face mai puțin aptă pentru ridicarea de greutăți. ● Diferențele anatomice și fiziologice dau pielii o rezistență mai mică față de acțiunea nocivă a substanțelor toxice, îngreunează procesele fiziologice de termoreglare a organismului. ● Modificările ciclice vă creează un echilibru glandular și nervos mai labil.

● În schimb, în muncile care necesită abilitate, atenție încordată, răbdare, perseverență,

Poziția «braț întins» pentru fixarea unei piese la o mașină. Solicitarea statică a mușchilor brațului și umărului provoacă oboseală și diminuează îndemînarea lucrătoarei. Mașina ar trebui să fie astfel construită încît lucrătoarea să poată fixa piesa cu brațul lăsat mai jos și cotul îndoit în unghi drept.

aveți, lucru demonstrat, un randament chiar mai mare decît bărbații. ● Rezistența mai mare la monotonie vă adaptează mai bine la operațiile automatizate. ● Calitățile psihonervoase de: vigilență, inteligență, memorie, îndemînare vă recomandă pentru un șir de activități necesare în ramurile de vîrf ale industriei moderne.

CE AR TREBUI SĂ ȘTIȚI DESPRE DV. ȘI LOCUL UNDE LUCRAȚI

● Acordați suficientă atenție ținutei și poziției corecte a coloanei vertebrale (care trebuie să fie cît mai dreaptă), a corpului în general ● Înălțimea optimă a planului de lucru depinde, firește, în primul rînd de natura muncii, dar și de înălțimea dv. ● Cînd înălțimea mașinii este prea mare, ea poate fi compensată prin creșterea înălțimii scaunului, și invers, cînd mașina este prea joasă, se poate ridica și ea pe postament. Rețineți că în muncile în care executați o activitate musculară mai intensă cu membrele superioare, înălțimea meselor sau a planului de lucru trebuie să fie mai mică, în timp ce la muncile de precizie, unde e necesar să lucrați cu coatele pe masă, înălțimea mesei trebuie să fie mai mare.

● Mișcările cele mai frecvente ale membrelor superioare trebuie să se efectueze cît mai aproape de corp. ● Să se evite, pe cît posibil, poziția «braț întins», cu articulația cotului în extensie, pentru că grăbește oboseala și reduce îndemînarea de lucru. ● Poziția brațului lăsat puțin în jos, dar cu articulația cotului îndoit în unghi drept, mărește gradul de precizie al mișcărilor, forța și îndemînarea la așezarea piesei în mașină.

● Ar trebui să învățați încă din perioada însușirii meseriei (deoarece pe urmă, cînd s-a format deprinderea, e mai greu, întrebați-le pe muncitoarele mai în vîrstă!) să alternați cele două poziții, ortostatică (în picioare) cu cea șezîndă. Pentru că oricît ar părea de neobișnuit, ergonomia afirmă că se poate realiza acest lucru aproape la orice loc de muncă și, în concluzie, sugerează dotarea tuturora cu scaune; propunînd chiar conceperea unor scaune rabatabile în apropierea mașinilor ce impun poziția ortostatică, scaune care să poată fi folosite fie și preț de cîteva minute, dar repetate în cursul celor 8 ore. ● Evitați pe cît posibil pozițiile ghemuit sau îngenuncheat.

● E bine să rețineți că pentru sprijinirea picioarelor nu sînt suficiente **barele**, deoarece nu preiau toată greutatea picioarelor. Acești suporți trebuie să aibă o suprafață mai mare, să nu fie netedă, ca să nu alunece piciorul, să permită gambei o poziție perpendiculară și o flexiune a articulației gleznei de maximum 15°, iar talpa piciorului să aibă o poziție în unghi drept cu gamba.

● Știați că deplasările verticale se fac cu efort mai mic decît cele orizontale? ● Că transportul manual de greutăți în fața corpului este mai obositor (și mai puțin favorabil) pentru organism decît cel prin sisteme susținute lateral în prelungirea membrelor superioare? ● Că mașinile acționate prin pedale favorizează afecțiunile ginecologice? și că dacă totuși lucrați cu asemenea sisteme este de preferat poziția șezîndă? Ergonomii au propus, iar normele republicane de protecția muncii au recomandat înlocuirea treptată a acestui sistem de pedalare cu comenzi manuale.

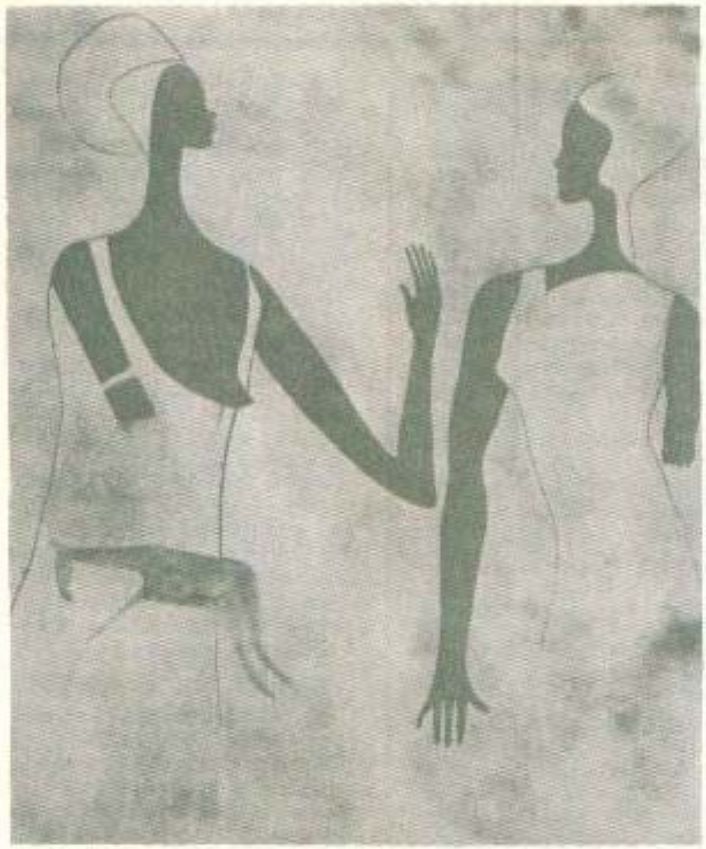
ECONOMIA DE MIȘCĂRI

● Organizați-vă astfel mișcările, mînuirile încît să vă permită realizarea sarcinilor cu un consum cît mai redus de energie, deci cu un grad de oboseală cît mai mic. ● Deoarece cele mai multe meserii implică mișcări sau grupe de mișcări, e bine să vi le studiați descompuse, cu atenție, pentru a încerca să vi le simplificați la maximum, să evitați suprasolicitarea și, firește, să obțineți creșterea randamentului. ● Pentru realizarea practică a acestei raționalizări, ergonomii au formulat cîteva «**reguli ale economiei de mișcări**». Amintim printre ele: mișcările mîinilor și ale brațelor trebuie să fie **simetrice, simultane** și **continue**; mișcările trebuie să fie cît mai ușoare, scurte și rare (bineînțeles în măsura în care permit executarea corectă); ele trebuie să se desfășoare în mod logic; uneltele și materialele să fie așezate întotdeauna în același loc. În plus, mai rețineți că mîinile trebuie să fie degajate de orice activitate neproductivă (de ex. ținerea obiectului cu o mînă în timp ce cealaltă acționează asupra lui, duce la eforturi statice prelungite). Există o falsă impresie că dacă una din mîini nu acționează, ea se relaxează și efortul este mai mic. Dimpotrivă, datorită constituției echilibrate și simetrice a organismului, această menținere inactivă a uneia din mîini este mai obositoare și eficiența e mai redusă. ● Eliminați pe cît posibil nevoia de control muscular și mai ales mintal al mișcărilor, deoarece cu cît mișcările solicită mai puține simțuri, cu atît sînt mai ușor de executat, durează mai puțin și sînt mai precise.

NIKI GEORGESCU

CEASUL BIOLOGIC AL EFICIENȚEI

Pentru menținerea capacității optime de muncă, un rol important îl au pauzele de odihnă. După unii cercetători rezultă că indiferent de variațiile timpului de muncă ca durată și frecvență, în majoritatea cazurilor, la aproape toți indivizii există o perioadă de creștere a ritmului biologic (deci o eficiență crescută) între orele 7—12, după care urmează o scădere între 12—16, o nouă creștere, dar ceva mai mică, între 16—20 și apoi o scădere accentuată pînă către orele 3.



Știința actuală consideră că omul cel mai vechi este omul african; și atunci, aceste grațioase femei reprezentate în picturile rupestre din Sahara (Jabbaren), în străvechea perioadă bovidiană, sînt mai vechi decît Eva mitologică!

Miturile Evei

Din cauza răspîndirii mitului biblic, Eva a devenit aproape un simbol curent pentru una din cele două ipostaze biologice ale speței umane, mai cu seamă că numele ei, în mitografia originală, nici nu este nume propriu, întrucît **hawwah** înseamnă **cea care dă viață**, adică femeie. Citit la suprafață, așa cum era citit, ignorîndu-se simbolul psihosocial al intuiției istorice incluse în gîndirea mitografului anonim, mitul biblic al Evei devenea în lectura liturgică o poveste, o fabulă întrucîtva morală, din care nu rezulta altceva decît groaza omului de divinitatea pe care tot el o născocise; și în plus, cel mult o societate patriarhală de păstori și agricultori debutanți marcase mitul cu legea nedreptei inegalități («Aceasta se va chema femeie /**ish-shah**/, căci din bărbat /**ish**/ a fost luată»), pentru anularea căreia a fost nevoie de cîteva milenii de luptă și demonstrație filozofică și de activitate de emancipare.

Dacă însă examinăm același mit scoțîndu-l de sub egida bisericii (în canonul căreia el pătrunsese fiindcă așa era epoca, nu fiindcă ar fi avut vreun temei oarecare religios), observăm deodată în el un complex de intuiții înțelepte ale unor oameni care, pe atunci, fără a ști ce este istoria, cunoscînd-o din tradiția orală, îi intuiseră treptele succesive de evoluție. Mitul însă trebuie confruntat cu altele similare spre a-i înțelege impulsul de filozofie laică, pur și simplu omenească. Poetul latin Ovidius vorbește în «Metamorfoze» de o Arcadie mitică unde oamenii erau sălbatici, trăind ca animalele, fără adăpost, fără veșminte, fără foc. Arcadia ovidiană se poate identifica cu o epocă preumană a hominizilor, culegătorii de rădăcini și fructe sălbatice. Revenind la Eva, ne vom da seama că mitul marchează momentul de treaptă revoluționară în istoria omenirii: descoperirea civilizației; în primul rînd, e vorba aici de descoperirea umană a propriei sălbăticii și deci de inițiia revelație a sinelui, de **homo sapiens**: Eva învață să aleagă poamele hrănitoare din natură, apoi inventează haina, apărătoare de intemperii («și-au dat seama că sînt goi și au cusut frunze de smochin și și-au făcut peștelci»), dar mai presus de toate Eva devine **mater**, întemeietoarea familiei, născînd fii și dîndu-le nume. Ca și vestitul mit al mesopotamianului Ghilgameș din Uruk, unde prietenul său sălbatic Enkidù descoperă calitatea de om prin femeie, Eva îl determină pe Adam să-și cunoască sinele, să afle că e om, să se statornicească în familie.

Aceste perechi simbolice abundă în mitologiile lumii, în variantele dictate de tradițiile ascensiunii umane locale și de condițiile geoclimatice în care s-a produs fenomenul evoluției bisociale. În mitologia chineză, de pildă, există (într-una din versiuni) perechea de copii — fata Niui-wa și băiatul Fu-si —, unicii salvați de la potop, și care, crescînd, se căsătoresc și întemeiază neamul omenesc, inexistent înaintea diluviului. Alt mit foarte vechi este unul relatat de Platon: Leukippe, o Evă a legendarei Atlantide, devenind soția bărbatului Evenor, «cel născut din pămînt», populează cu fiii și fiicele ei continentul ce avea să dispară; prima ei fiică, Kleitho, e o a doua Evă atlantă, întrucît se mărită cu însuși zeul mărilor, Poseidon. Dar poate și mai semnificativ ca simbolistică este corespondentul mitic japonez: după șapte generații de zeități informe și anonime (**kami**, de tip animist), apare perechea Izanami (femeia îmbietoare) și Izanagi (bărbatul care îmbie), dînd naștere neamului zeilor și neamului oamenilor.

Ca supleție a alegoriei, cel mai fascinant este însă mitul despre frumoasa Hainuwele (Creanga de cocotier), femeia primordială divină a tribului marind-anim din Noua Guinee, născută dintr-o floare de cocotier și care a devenit mamă după ce asupra florii s-au scurs cîteva picături de sînge dintr-un deget rănit, într-un spin, al bărbatului primordial Ameta. Dacă această Hainuwele e venerată de cucernicii tribului și ca o zeiță a hranei, nu e de mirare: Eva, în toate ipostazele ei mitologice (ca și zeița frigiană Kybele), este considerată mama totală divină și, implicit, simbolul izbucnirii fecunde a verii, zeița patronală a hranei omenirii.

VICTOR KERNBACH

O femeie fără nume la Big-Nambas

(Urmare din pag. 109)

dialogurile sînt dificile. Anul reprezintă timpul dintre plantare şi recoltare, dar nu e o măsură pentru viaţa oamenilor. Aori pare să aibă circa 35 de ani, dar poate că nu are mai mult de 30. Aici, femeile îmbătrînesc repede, din cauza climei, a lipsei de îngrijire personală.

Aori petrece în fiecare dimineaţă ore întregi în grădina care este la o jumătate de oră distanţă de sat, în junglă. Acolo cultivă în primul rînd ignami (alimentul de bază), dar şi tuberculi dulci, mai multe varietăţi de banane şi un fel de spanac. Singura ei unealtă este un băţ ascuţit. Numai ca să dezgropi un singur ignam e nevoie de mult timp şi efort, sub un soare necruţător, căci tuberculul respectiv poate depăşi un metru lungime. Totuşi cele trei sau patru neveste ale lui Virambat care lucrează împreună la grădină îşi vorbesc, îşi aruncă glume, care le fac să rîdă în hohote, se ajută unele pe altele. Aori se întoarce de la grădină cu braţele încărcate; de îndată se apucă de bucătărie. Mîncarea zilnică, numită **laplap**, se prepară anevoios. Mai întîi se îndepărtează coaja ignamului, frecînd cu o scoică, apoi se rade legumа pe o pănuşă de cocotier perforată. Din coca pe care o frămîntă bine face turte pe care le înconjoară cu frunze de spanac. În cele din urmă, fiecare laplap este înfăşurat în frunze de banan şi legat strîns; e pus să se coacă între straturi de pietre fierbinţi, unde se coc deja ignami şi banane verzi.

UNICA MONEDĂ A TRIBULUI: PORCII

Între timp, Aori se ocupă de copii şi mai ales are o misiune mai pretenţioasă, de a se ocupa de porci. Importanţa acestor animale în viaţa tribului e lesne de explicat: ei sînt moneda de schimb, banii vii. Totul se cumpără — chiar o nevastă sau un loc privilegiat pe lumea cealaltă — pe un număr anume de porci. Pentru Aori e o mare răspundere. Cu copiii e mai uşor. Bolile sînt puţine, deoarece numai cei tari supravieţuiesc primele luni de viaţă. Nu există altă educaţie decît imitarea adulţilor. Dacă Aori nu dă nici o atenţie mucozităţilor care curg din nasul unui copil sau rănii infectate a altui copil, rană care atrage muştele, nu o face pentru că ar fi o mamă rea. Pur şi simplu, conceptul de igienă nu există. În schimb, are întotdeauna timp să rîdă cu copiii, să-i certe cu blîndeţe, să-i dea fiecăruia partea de tandreţe maternă. N-am văzut-o niciodată bătînd un copil, deşi copiii tribului Big Nambas sînt tot atît de neastîmpăraţi ca oricare alţi copii din lume.

APA, LA O DISTANŢĂ DE 45 DE MINUTE

Aori face curăţenie zilnic. Interiorul colibelor, ca şi toată curtea complexului, sînt măturate cu ramuri de copac, totul este pus în ordine. Scopul este aparenţa ordinii, nu igiena. Acestor oameni, care nu fac baie niciodată, li s-ar părea lipsit de sens să-şi spele colibele sau lucrurile. Totuşi le trebuie apă şi de aceea, cînd îi vine rîndul, o dată la două zile, Aori se duce la apă cu o tijă lungă de bambus goală pe dinăuntru, cu capetele astupate cu frunze. «**Puţin departe este**», mă previne ea. Într-adevăr, rîul este la o distanţă de 45 de minute mers pe jos, cu un coborîş abrupt la urmă. Îţi trebuie antrenament, căci un bambus lung de 2 pînă la 3 metri, umplut cu apă, cîntăreşte cel puţin 25 kg şi e greu de manevrat. Nici un om pe cărare, nici la rîu. O întreb: «**Alte femei care nu neveste Virambat vin cînd?**» Aori mă priveşte ciudat: «**Nu alte femei. Aici toată apa la şef. Alte femei mers departe**».

Cît despre cărare, şi ea aparţine familiei şefului. Există şi cărări ale bărbaţilor, interzise femeilor, precum şi cărări ale tuturor.

BĂRBATUL: UN RĂZBOINIC CE OCROTEŞTE

Înainte de a pregăti masa de seară, dacă nu se întoarce la grădină, Aori se apucă adesea să împletească rogojini sau coşuri, să repare din acoperişul de frunze sau să confecţioneze veşminte. Costumele trebuie înlocuite adesea, pentru că ploile tropicale şi umezeala le uzează repede. Aori lasă să-i trudească mîinile, dar nu şi imaginaţia, căci modelul şi culoarea sînt mereu aceleaşi. Femeile poartă o fustă şi o perucă. Totul e vopsit în roşu, culoare tradiţională, extrasă dintr-o rădăcină. Cînd Aori întîlneşte un bărbat pe o cărare, trebuie să se lase pe vine, acoperindu-şi faţa cu peruca, pînă cînd acesta trece.

Aori lucrează din zori şi pînă-n seară, iar bărbatul ei nu face nimic. Nu pentru că ar fi şef, ci pentru că e bărbat. Virambat îşi ajută nevasta doar să desţelenească terenul pentru o nouă grădină, apoi se duce din cînd în cînd doar ca să vadă ce se mai petrece. Dacă se înapoiază împreună, chiar dacă Aori e încărcată, el nu duce nimic. Logica de bază a acestei comportări datează din alte vremuri, cînd avea sens: un bărbat nu ducea nimic, pentru a avea mîinile libere ca să se apere şi să-şi apere nevasta în cazul unui atac.

FEMEILE NU AU CUVÎNT

Şi obiceiul consiliilor de război a supravieţuit, sub forma unor pălăvrăgeli interminabile. «**Ce vorbit ei azi?**» o întreb într-o zi pe Aori, după plecarea lui Virambat. «**De fiica la mine, Witarambat. Ea femeie acum. Ea putut mărita. Bărbaţi hotărît ce bărbat pentru ea, cîţi porci**». Nici Aori, nici fiica ei Witarambat nu au cuvînt în această discuţie. Virambat, împreună cu bătrînii din toate satele, vor hotărî cu cine se va mărita fiica ei sau, mai bine zis, cui va fi vîndută, pe cîţi porci. «**Tu nu vrut vorbeşti?**» «**Eu nu putut mers. Tabu**». Iată cheia, cuvîntul care guvernează viaţa femeilor: tabu!

Seara, în coliba lor, bărbaţii discută pregătirile pentru viitorul **nimangi**, ceremonia de avansare în grad. De data aceasta, serbarea va fi în onoarea lui Rabi, al doilea fiu al şefului şi al lui Aori. Toată viaţa socială, politică, religioasă, economică a tribului este foarte îndeaproape legată de această structură a gradelor, în care Rabi va fi iniţiat.

Dar Aori nu participă la serbare. E tabu. Cel mult are dreptul să privească de la distanţă o parte din ceremonie, dansurile din timpul zilei. Dansurile de noapte, uciderea porcilor, cîntecele sînt prea sfinte pentru o femeie, s-ar supăra spiritele. Ea pregăteşte laplap pentru bărbaţi şi i se aduce în colibă partea sa din bunătăţile ospăţului, dar nu bucăţile alese. Mănîncă împreună cu celelalte neveste, la bucătărie. Tristă sărbătoare pentru o femeie!

«**Tu mulţumită de nimangi?**» «**Nimangi mare sărbătoare. Eu**

mult bucuroasă». Încerc să aprofundez discuția, să ajung la problema fericirii în general. E imposibil. La Big Nambas, ideea de fericire trebuie să se raporteze la ceva precis, concret. Dar îmi permit să-mi spun o părere, în calitate de străină care am trăit un timp lîngă Aori. Gesturile ei, expresiile, reacțiile mi-au spus mult mai mult decît vorbele. Își iubește soțul, e mulțumită să-l vadă, îi poartă respect și are pentru el o oarecare tandrețe, Toate acestea sînt reciproce, după normele unicei societăți pe care o cunoaște, cea a străbunilor săi. Căsătoria nu e o hotărîre personală. Este un aranjament al societății. Nu numai fetele n-au dreptul să aleagă; adesea nici bărbații. Dacă un tînăr n-are destui porci ca să cumpere o fată tînără, este obligat să se căsătorească cu o bătrînă.

Natura căsătoriei și a relațiilor între sexe poate explica atitudinea favorabilă a femeilor față de poligamie. Nevestele lui Virambat sînt ca niște surori. Aori, prima nevastă, este privită ca sora cea mare. Nu există gelozie, pentru că nu există exclusivitatea sentimentelor. Bărbatul își va lua altă nevastă? Nu-i nimic, o să fie una în plus printre noi, o să împărțim mai bine munca. Cum poți înțelege fericirea lui Aori?

Cînd am plecat de acolo — subliniază în finalul reportajului său Charlène Gourguechon — l-am întrebat pe Virambat dacă Aori poate să mă însoțească, la o distanță de patru ore de mers pe jos, ca să se plimbe puțin, să vadă vaporul ce ne așteaptă și să-i cumpăr cîteva mici cadouri. Virambat este de acord. Îi explic lui Aori:

«Tu vrei venit?» «Eu nu știe». «Cum! Tu vrei venit sau nu vrei venit? Spune, eu nu supărat». «Eu nu voit».

Știe oare că influențele exterioare vor acționa asupra lumii ei? Fără îndoială că da. Dar sentimentul de teamă, de necunoscut o copleșește. Aori este, de fapt, una dintre victimele acestei stări mai mult decît dramatice, care este subdezvoltarea, și care face posibil ca în plin secol XX ființe umane să trăiască în condițiile epocii primitive. De aceea se ridică cu acuitate problema lichidării acestei plăgi sociale, în contextul edificării unei noi ordini economice și politice internaționale, care să asigure accesul tuturor popoarelor la binefacerile progresului.

Evoluție și hazard !

Apariția primei celule vii, a primului univers genetic a constituit un eveniment cu rezonanțe cosmice. Din acel moment, pămîntul a încetat să mai fie un deșert dezolant. El devenea scena celui mai uluitor fenomen din istoria universului — evoluția. O celulă anonimă începea marea aventură a transformării. După nenumărate căutări și tot atîtea eșecuri, a găsit drumul sau drumurile spre forme mereu mai evoluate, mereu mai bine adaptate la circumstanțele atît de variate și nu rareori atît de grele ale pămîntului. La capătul unuia dintre drumuri este omul, cel mai uluitor produs al evoluției.

Știm mult și totuși știm puțin despre trecutul nostru ca specie. Știm că primii oameni — termenul nu este foarte corect, ar fi mult mai bine dacă am

spune prima specie Homo — au apărut acum cel puțin 4 sau 5 milioane de ani, că aveau un schelet surprinzător de modern și un craniu cu multe caractere de maimuță. La numai cîteva milioane de ani au apărut specii mereu mai evoluate. Ultima este specia noastră — Homo sapiens.

Ne-am întrebat de nenumărate ori și continuăm să ne întrebăm mereu: a apărut viața întîmplător, a apărut omul întîmplător sau el trebuia să cucerească pămîntul, ca o supremă și necesară victorie a evoluției? Viața «trebuia» să survină? Este acum un fapt banal în univers, că ea apare oriunde găsește condiții adecvate. Viața reclamă condiții puține. Diversificarea ei este produsul întîmplării și al necesității, al mutațiilor și al selecției naturale. În primul rînd al întîmplării.

Omul a intrat zgomotos în istoria vieții. Să nu uităm însă că din nou a intervenit întîmplarea. El nu este rezultatul unei transformări lineare — o maimuță a devenit o maimuță mai evoluată și ea a generat o maimuță om. Nu, niciodată evoluția n-a fost atît de simplă. Dintr-o maimuță — punct de plecare —, o maimuță care cucerise Lumea Veche acum 10 milioane de ani, s-au desprins mai multe linii, care încercau să treacă «Rubiconul» umanizării. Cîte? Nu știm și nu vom ști niciodată. Cunoaștem puțin, dar putem presupune cu multă probabilitate că numărul lor a fost mult mai mare. Fiecare dintre ele este expresia întîmplării. Oricît ar părea de surprinzător. În totală contradicție cu noile «adevăruri» ale biologiei de acum cîțiva ani, fiecare tentativă modificatoare pleacă de la un singur accident genetic — o mică remaniere a lumii cromozomilor. Atît. Cromozomii unui singur individ au suferit o mică modificare, o inversare a ordinii genelor unui mic fragment de pildă. Asemenea accidente sînt întotdeauna întîmplătoare. Ele constituie un punct de plecare numai dacă se transmite descendenților lui și numai dacă ei se încrucișează între ei. Sigur, asemenea încrucișări nu erau rare în lumea maimuțelor. Sînt însă indispensabile. Modelarea speciei reclamă apoi permanenta intervenție a micilor mutații genice. Din nou întîmplarea. Ea a intervenit permanent. La început — cel puțin putea fi neutră sub raport evolutiv. Mai tîrziu, întîmplarea singură nu mai este întotdeauna suficientă. Ea trebuie să asigure o mai bună adaptare la mediu, numai așa are semnificație evolutivă, sau cel puțin să nu tulbure echilibrul existent dintre organism și circumstanțele în care trăiește.

Întîmplarea, ea singură sau împreună cu necesitatea au făurit întreaga diversitate a vieții. Fiecare specie putea să apară sau nu. În natură nu există scopuri, evoluția n-a «urmărit» niciodată un țel. Nici n-avea cum. Și, ca să rămînem la om, s-a format din ceea ce evoluția a găsit, dintr-o specie de maimuță și l-a structuralizat așa cum a putut. Dacă n-ar fi apărut atunci, ar fi apărut poate mai tîrziu, fie în Africa, fie în Asia, fie și într-o parte și în alta și ar fi dus la un «om» care nu mai semăna cu noi, la un «om» mai bine sau mai puțin bine adaptat la mediu decît noi. Am spus de nenumărate ori — poate. El exprimă imensele posibilități, dar și imensele incertitudini ale evoluției. Sîntem ceea ce sîntem, afirmația este valabilă pentru toate speciile, pentru tot ceea ce înseamnă viață, pentru că accidentele ereditare au apărut la anumite organisme care trăiau în anumite condiții de mediu.

C. MAXIMILIAN,
șeful laboratorului de genetică al Institutului de endocrinologie «C.I. Parhon»

FEMEIE MANAGER

Grace Lundeen din Los Angeles este una dintre foarte puținele femei din lume (se pare că mai există două cazuri) care are profesiunea de manager al unor pugiliști profesioniști. Ea a fost atrasă către această activitate datorită faptului că soțul ei, care este medic, membru al unei comisii de box din California, o invita să-l însoțească la toate galele de box unde avea atribuții profesionale.

„AJUTOR" GOSPODINELOR

Discuțiile, dezbaterile despre dubla zi de muncă a femeii au avut ecou exact acolo unde nimeni nu se aștepta. O casă de discuri internațională s-a gîndit să alcătuiască un set de înregistrări și discuri destinate femeilor anume pentru timpul cînd se ocupă cu de-ale casei. Piesele muzicale sînt grupate pe diverse treburi gospodărești: cînd șterge praful, cînd mătură, cînd spală rufe, cînd gătește etc. Nu știm precis dacă, alcătuind setul respectiv, casa de discuri s-a gîndit să ușureze munca casnică a femeilor sau să-și «îngreuneze» propriul buzunar.

Viața extraterestră între real și imaginar

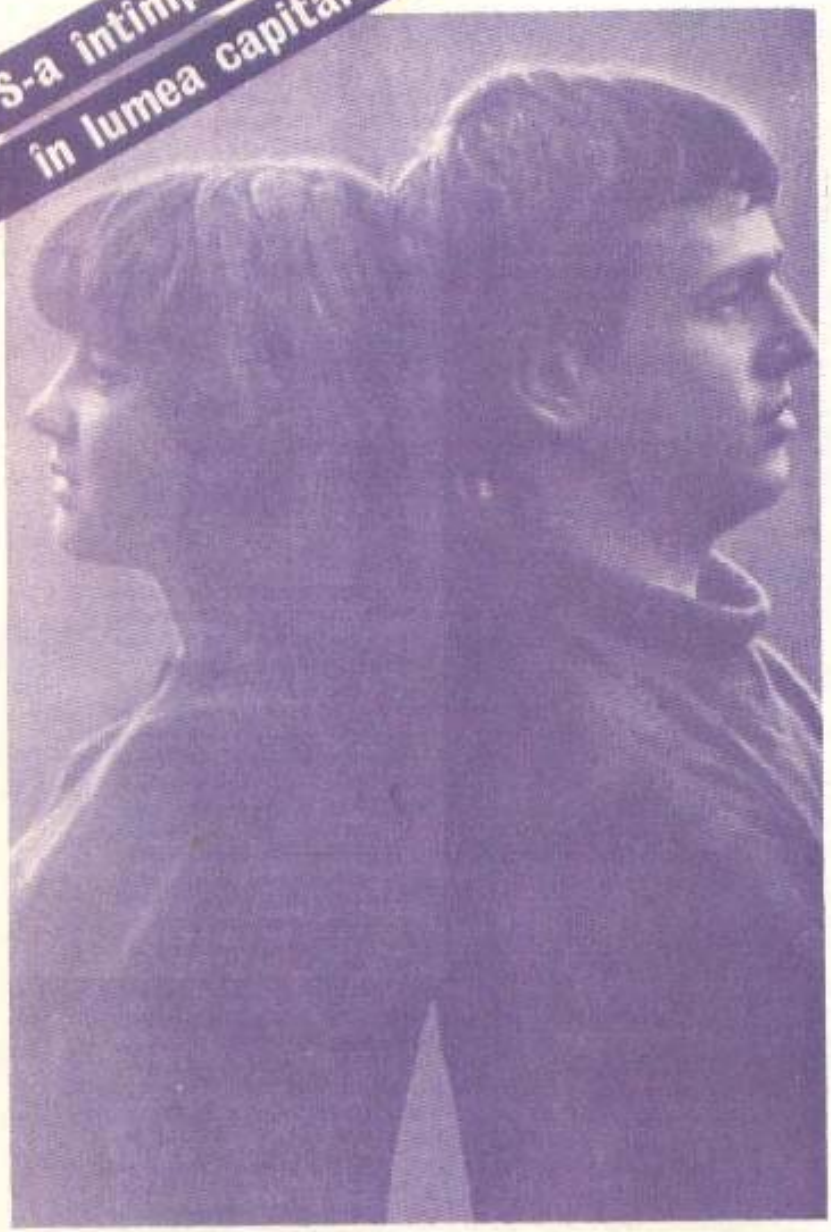
Nu sînt azi oameni de știință care să nu aibă convingerea existenței în Univers a vieții extraterestre, chiar și a ființelor inteligente. Lucrul este firesc în stadiul actual de cunoaștere științifică: într-un Univers infinit, în care legea supremă este materia inepuizabilă în permanentă mișcare, trebuie să existe o infinitate de structuri corespunzătoare unei infinități de forme ale mișcării. Or, dacă cea mai simplă mișcare este deplasarea mecanică a unui corp, viața, și mai ales ființa gînditoare, conștientă de existența proprie, constituie forme superioare ale mișcării materiei, care includ atît mișcări mecanice, cît și fizice și chimice. Așadar, mișcarea biologică a materiei nu poate fi proprie numai Pămîntului, ci tuturor corpurilor cerești, care prin natura lor au întrunit toate condițiile necesare apariției, perpetuării și dezvoltării vieții de la forme inferioare la forma ființelor inteligente. Ținînd însă seama de faptul că și condițiile de la suprafața și din interiorul corpurilor cerești sînt într-o permanentă schimbare — determinată tot de mișcarea materiei —, rezultă că anumiți aștri pot favoriza numai temporar apariția și dezvoltarea vieții; pe aceștia viața poate să dispară înainte de a fi ajuns la forma ființelor inteligente. Alte corpuri cerești însă pot fi ele însele «modelate» — adică subiectivizate — de către societățile conștiente de existența proprie, astfel încît permanenta schimbare a condițiilor de mediu să favorizeze în continuare dezvoltarea speciilor biologice. Mai mult! Se vorbește azi chiar și de forma cibernetică a vieții superior organizate: speciile de roboți inteligenți, ca o fază supremă de evoluție a mișcării biologice. Într-o discuție pe care am purtat-o cu astronautul american Eugen Cernan, comandantul ultimei misiuni selenare — misiunea «Apollo-17» —, acesta îmi spunea că personal consideră viitorul astronauticii ca o reducere a zborurilor umane în favoarea zborurilor roboților inteligenți. Dar, în acest caz, dacă acești «ambasadori» ai umanității vor popula treptat planetele sistemului solar, nu există în viitorul îndepărtat pericolul «răzvrătirii» roboților inteligenți împotriva oamenilor și, ca o consecință, trecerea omenirii în faza cibernetică de existență? Desigur că sîntem aici la limita dintre real și imaginar!

Dealtfel, problema civilizațiilor extraterestre și a vieții în Univers este veche, ea fiind ridicată încă din antichitate. Dacă însă în trecut această problemă era cu desăvîrșire speculativă, azi rezolvarea ei se sprijină din ce în ce mai mult pe cercetări științifice complexe și rezultate exacte. Un exemplu în acest sens îl constituie experiența cosmică americană «Viking», din 1976, cu privire la viața de pe planeta Marte. Descoperirea, de pildă, de către «Viking-1» în locul de coborîre a 34 elemente, a faptului că solul marțian conține mai multă apă decît se presupunea — sub formă de hidrați sau carbonați —, punerea în evidență a unor fenomene neașteptate, deocamdată încă în curs de cercetare, toate acestea constituie argumente sigure că apariția și dezvoltarea vieții sînt principial posibile nu numai pe o singură planetă, Terra, ci pe toate planetele care le oferă condiții favorabile. Așadar, viața pe Pămînt nu este un fenomen unic în Univers! În ceea ce privește viața rațională, cercetările de statistică stelară stabilesc pentru galaxie un raport minim de cel puțin o planetă locuită la un milion de stele. Or, dacă galaxia cuprinde circa 150 miliarde de stele, rezultă că numai sistemul stelar al Căii Lactee — din care face parte sistemul nostru solar — conține circa 150 000 de planete locuite. Acest rezultat statistic al cercetărilor confirmă un fapt esențial: nu sîntem singurele ființe inteligente din Univers! Așadar, întrebarea dacă există sau nu există civilizații extraterestre este în general depășită; problema încă nerezolvată se referă la densitatea acestora într-o galaxie sau în Univers. În funcție de densitatea într-un anumit loc și simultan cu noi a lumilor locuite putem judeca, cu seriozitate, dacă ar fi posibilă o legătură concretă — directă sau indirectă — cu ființele extraterestre. Cu toate preocupările actuale intense în acest domeniu — existînd chiar observatoare astronomice care în permanență scrutează bolta în speranța de a recepționa mesaje «inteligente» sau sateliți artificiali care urmăresc cu mijloace ultramoderne anumite stele apropiate de noi — încă nu se poate afirma că există vreo constatare precisă care să ateste recepționarea unor semnale venite de la ființe extraterestre. Cu atît mai puțin se poate vorbi despre legături directe, nemijlocite, între două civilizații extraterestre. Nu inexistența acestor civilizații ne preocupă, ci enorma distanță dintre ele! Este aproape imposibil să ne imaginăm — la nivelul modului nostru de gîndire și cunoaștere — posibilitatea unor legături directe între două civilizații aflate la mii de ani-lumină (1 an-lumină = 9 460 000 000 000 km) una de cealaltă; așa-numitele «rachete fotonice» cu viteze relativiste, apropiate deci de viteza luminii, în concepția actuală a oamenilor de știință n-ar putea fi ușor aplicabile unor zboruri extraterestre umane, deoarece ridică atît probleme de ordin energetic cît mai ales probleme biologice, privind menținerea ființelor vii la bordul lor în condițiile unor radiații pătrunzătoare, de mare putere, generate de propriul sistem de propulsie. Așadar, realizarea faptică a legăturilor concrete cu civilizații extraterestre este încă departe de a fi obținută.

Pînă cînd nu se va stabili mai exact densitatea de corpuri cerești cu viață extraterestră în zona noastră de Univers, cît și natura biochimică a acesteia, nu se va putea răspunde — cu suficientă rigurozitate științifică — la multe alte întrebări, printre care și faptul dacă în trecutul îndepărtat Pămîntul a fost sau nu a fost vizitat de ființe inteligente extraterestre.

ION CORVIN SÎNGEORZAN,
membru al Comitetului național român de astronomie al Academiei R.S.R., președintele Astroclubului central București

S-a întîmplat în lumea capitalului



Zi de zi presa occidentală publică articole şi reportaje despre «fapte diverse» ce se petrec «24 de ore din 24», fapte care în ansamblu dau dimensiunile unei societăţi în care poluarea morală cu întregul apanaj de imoralitate — drogul, prostituţia, alcoolismul etc. — face tot mai multe victime. Selecţia noastră încearcă să vă ofere cîteva mostre ale modului de viaţă capitalist, ale unor manifestări nocive ce ţin de însăşi existenţa acestuia.

Chimizarea dragostei

Una din caracteristicile cele mai frapante ale societăţii de superconsum şi ale felului cum este metabolizat sentimentul iubirii ţine de faptul că această societate reprezintă mediul prielnic pentru transformarea dragostei într-o valoare tot de consum, mediul ideal pentru forjarea unei noi morale, constînd, pe de o parte, din hipertrofierea patologică a erotismului şi, pe de alta, din demonetizarea sentimentului amintit. În acest climat al toleranţei deşănţate, ca şi al anarhismului sexual, în care amorul fizic nu s-a putut sustrage rigorilor ştiute ale legii cererii şi ofertei, anarhism potenţat, firesc, şi de excesele vulgarizatoare ale unei morale ea însăşi tolerantă şi haotică, **asistăm cu toţii la proliferarea excesivă a erotismului morbid în toate domeniile de activitate.**

Simbolurile sexuale au devenit un laitmotiv obsedant, pătrunzînd copios în cinematografie, televiziune, literatură, pictură ca şi în orice domeniu al artei şi publicităţii. Peste tot flutură în mod agresiv stindardul erotic, stindardul libertăţilor nemăsurate, al aşa-numitei revoluţii sexuale. **Noţiunea de sexy a virat din acest punct de vedere spre o valoare insolită: aceea de nou, de modern, de condiment universal şi indispensabil oricărui domeniu de activitate umană.** Revistele şi cărţile abundă în iconografie de specialitate, exteriorizînd modul de gîndire şi de acţiune al diferitelor grupuri sociale. Mai mult încă: **noţiunea de sexy aproape că se confundă total cu aceea de modern.** Nu trebuie să ne surprindă acei regizori care îşi condimentează creaţiile cu divertismente de tip sexy, tocmai în scopul de a fi în pas cu moda, de a fi, aşadar, moderni.

Este cît se poate de normal ca, într-un asemenea climat, produsul anticoncepţional, arhicunoscuta «pilulă», să devină un simbol nu numai al generalizării dragostei fizice, ci şi al chimizării ei.

Pilula, înainte de a reprezenta formula magică de împiedicare a concepţiei, se identifică cu soluţia tehnică, mult aşteptată, care conferă accesul spre abuz şi anarhie. N-au trecut nici două decenii de cînd această pilulă a fost pusă în circulaţie, în mod oficial, în S.U.A. şi Institutul internaţional pentru studiul reproducerii umane, cu sediul la New York, constată că la ora actuală cca 20—25 milioane de femei o folosesc deja în mod curent. Apariţia pilulei a declanşat reacţii dintre cele mai variate. Semnalăm faptul că trei dintre numeroasele şi prestigioasele documente apărute o condamnă în mod vehement. Unul dintre acestea este aşa-numitul «document Dunlop», elaborat de comitetul britanic cu acelaşi nume. Altul, mult mai important, este elaborat de Asociaţia medicală americană (American Medical Association), iar un al treilea aparţine grupului de 65 de medici ce ţin de mişcarea intitulată «Mouvement pour le planing familial». Documentul Dunlop, de exemplu, semnalează faptul că pilula este susceptibilă de a provoca accidente circulatorii şi în special tromboflebite. Documentul Asociaţiei medicale americane completea-

ză dosarul efectelor negative ale pilulei, grevînd-o pe aceasta și cu un potențial, deloc neglijabil, în ceea ce privește cancerizarea. Publicațiile de specialitate abundă în tot felul de referiri la această temă. Grețuri, vărsături, amețeli de tot felul, fenomene de îngrășare sau de slăbire fără legătură evidentă cu alimentația, hemoragii intermenstruale, retenție de apă în țesuturi, depresiune nervoasă, ca și apariția icterului sau numai a unor pete brune pe față, denumite chloasme, întregesc și mai mult tabloul, încă incomplet clarificat, al efectului nociv al pilulei asupra organismului.

Cele mai impresionante consecințe de ordin nefast ale chimizării dragostei țin însă de mutațiile induse în structura și configurația psihică a acestui sentiment. Cuvîntul și-a pierdut astfel semnificațiile pe care le avea cîndva în tot acest ritual. După cum știm însă, în perimetrul acestei realități, reprezentată de erotism, ca și tot ce decurge din el, și, în același timp, spre deosebire de sexualitatea animală, acționează o dimensiune proprie și specifică omului — limbajul —, acesta avînd rolul nu numai de a exterioriza, ci și de a distila toate aceste pulsiuni și incandescențe declanșate și întreținute de eternul magnetism dintre sexe. Pansexualismul, cultivat cu atîta aviditate și fervoare, ca urmare a înlăturării tuturor opreliștilor prin intermediul pilulei, a dus apoi la frustrarea sensului profund și pur al libidoului. Într-un asemenea climat de gîndire și de acțiune, povestea sacră a lui Romeo și a Julietei, povestea sacră a iubiților anonimi din toate timpurile și de pe toate meridianele lumii tind de a se vaporiza, de a se dezagrega, de a se caricaturiza. Natura însă a sădit în ființele cărora le-a dat naștere legi nescrise, de o mare autoritate și importanță, iar a lupta împotriva acestor legi înseamnă practic a lupta împotriva însești legilor vieții. Dragostea are încă taine, după cum foarte plastic s-a exprimat Guy de Maupassant, pe care nici o rațiune nu le poate pătrunde.

ARCADIE PERCEK

PRIBEGIE

KEMALETTIN KAMU

Pribegia e atît de amară,
Tot ce e în mine,
Îmi pare atît de străin,
atît de schimbat,

Mă topesc văzînd cu ochii
Adio, tuturor speranțelor
Pribegia mi-a strivit ființa
ca pe o nimica.

Unde îmi sînt dorințele,
visele...
Sînt un pribeag rănit...
Nu eu mă aflu în pribegie,
Ci pribegia e în inima mea.

În românește de
MELIKE ROMAN

ANALFABETISM ÎN S.U.A.

Un american din cinci este analfabet și, deci, incapabil să facă față problemelor elementare ale vieții cotidiene — relevă un studiu efectuat de un colectiv condus de profesorul Norvell Northcutt, de la Universitatea din Texas. Testele au fost începute în 1971 și au cuprins 1 500 de persoane din 38 de state americane; informațiile complementare au fost obținute și de la funcționarii Biroului de asistență socială sau ai altor organisme asemănătoare. Ceea ce este mai șocant, afirmă studiul respectiv, este că 16 la sută din persoanele avînd vîrsta între 18 și 29 de ani intră în această categorie, iar 11 la sută sînt în vîrstă de 30—39 de ani. Dintre aceștia, 62 la sută sînt femei.

Romanul unei supra-viețuiri

În vara lui 1973, într-o clinică particulară din Salzburg, era operată pentru a 56-a oară în 30 de ani, de cancer la sîn, Hildegard Knef. Aparent, supraviețuise din nou. Dar nu-și făcea iluzii. Iar anul trecut, din momentul în care s-a aflat că fusese operată de cancer și că a scris o carte despre acest lucru, Hildegard Knef a devenit cea mai celebră femeie din R.F. Germania — relatează într-un amplu articol «Daily Telegraph».

În vara și toamna anului trecut, publicitatea din jurul ei a atins proporții grotești. Aproape în fiecare zi presa bulevardieră vest-germană publica fie o declarație pe care nu o făcuse despre discuțiile privitoare la noua sa carte, fie o fotografie a suferințelor sale, făcută la repezeală, cînd intra sau ieșea din vreun spital. Ceea ce incita publicul era întrebarea: va reuși sau nu să supraviețuiască și cît va dura? La 28 decembrie anul trecut a împlinit 50 de ani. Primarul orașului i-a telefonat pentru a-i ura sănătate; suferința și supraviețuirea lui Hildegard Knef este astfel instituționalizată.

La prima vedere, manierele ei sînt prea evident teatrale. Și acesta este un truc: moleșeala bătătoare la ochi oprește lumea de la a căuta semne ale distrugerii ei. Este firavă, dar puternică. Titlul noii sale cărți este «Verdictul»; dar asta nu implică neapărat o condamnare la moarte, a spus ea. «Am fost de cîteva ori pe moarte. Odată s-a și pronunțat cuvîntul moartă. Și de aceea, cînd mi-au spus că am cancer, am izbucnit pur și simplu în rîs și le-am spus: asta-i culmea! nu vi se pare că sînteți caraghiosi?»

«Cînd m-am îmbolnăvit lucram la un roman. Scrisesem 200 de pagini. L-am aruncat după o operație de cancer. Nu mai avea nici o importanță: singurul lucru la care mă puteam gîndi era că cineva trebuia să scrie despre această boală. Și mi se părea important ca o femeie să scrie despre

S-a întîmplat în lumea capitalului

ea — pentru a arăta că o femeie poate să-și depășească vanitatea, pe care nu are dreptul să o aibă cînd pierde o parte a frumuseții ei».

«Asta doream să arăt scriind această carte. Vanitatea. Care nu înseamnă nimic în comparație, de exemplu, cu ceea ce alți scriitori doreau să arate scriind despre lucruri care le-au adus condamnări la pușcărie sau chiar la moarte... Și doream să desființez tabuurile. De ce oare cancerul trebuia să fie un subiect tabu? Vorbim despre lepră, holeră, tuberculoză și alte vechi tabuuri pentru că sînt boli care au fost cercetate amănunțit. Acum știm ce sînt și cum să le doborîm. Dar cînd ajungem la cancer, ne purtăm ca triburile care dansau pentru a aduce ploaia... E atît de stupid încît îmi vine să urlu. Cheltuim miliarde pentru rachete care merg pe Lună, căutînd nisip, în loc să-i cheltuim pentru o boală care este ca lepra. Cheltuim miliarde pentru distrugere, în timp ce numai a zecea parte din ce se alocă pentru arme ar fi suficientă pentru a se finanța cercetările pentru găsirea leacului. Și între timp dansăm ca să invocăm ploaia».

«Am întîlnit doctori care mi-au salvat viața, m-au salvat de acei doctori care erau cît pe ce să mă omoare. Nu știu de ce un doctor n-ar trebui să accepte critica — în primul rînd de la pacienții săi, dar și de la lumea din afară, de la presă. Cred că ei ar trebui testați ca piloții. Și piloții sînt responsabili pentru viața altora, și sînt testați la fiecare șase luni. Un doctor nu este însă niciodată testat... Am doi doctori foarte buni acum. Amîndoi mi-au spus: de ce nu ai venit de la început? Dar la început nu-l știam pe unul dintre ei și nu puteam ajunge la celălalt — și ce dacă aș fi ajuns?... În rest, cu excepția unui singur doctor din Salzburg, pe cei care adaugă zerouri suplimentare notei de plată doar pentru că te numești Hildegard Knef sau care te sfîrtecă ca pe o halcă de carne pot, în cel mai bun caz, să-i uit».

«A supraviețui înseamnă a ajunge să te lupți cu nevroza. Toți sîntem nevrotici. Problema care se pune este: cum să folosim nevroza — pozitiv sau negativ? Și avem oare talentul de a ne folosi energia produsă de nevroză pentru muncă? Și să o folosim ca o provocare? În ce mă privește — atît cît îmi pot aduce aminte —, munca a fost întotdeauna o mare scăpare. Pentru că, pentru mine, realitatea a fost întotdeauna o totală irealitate: realitatea unei copilării ca a mea nu putea fi reală. N-am putut niciodată înțelege realitatea; semăna întotdeauna cu un fel de miracol. Realitatea mea este ceea ce pentru ceilalți pare ideal: cele trei profesii (N.R.: artistă, cîntăreață, scriitoare) pe care le-am avut».

Nu de mult a apărut, după o absență de nouă ani, într-un nou film german, «Jeder stirbt für sich allein» (Fiecăruia moartea sa), jucînd rolul unei mame muncitoare care a participat în timpul războiului la mișcarea de rezistență din Berlin. Pe agendă are înscris un turneu la Berlin, München, Zürich și Viena, unde-și va cînta propriile cîntece.

Îngropată de vie

La Corinaldo, un sătuleț la zece kilometri depărtare de centrul balnear Senigallia (Ancona), judecătorul și plutonierul major al poliției locale, ducîndu-se să notifice o evacuare amoroasă la domnul Marcello Montesi, de 28 de ani, în locul titularului apartamentului, aflat în vacanță în Ferarese, descoperă o femeie închisă într-o pivniță, buimăcită, întinsă pe un pat și înconjurată de hîrtii, cutioare goale și excremente.

Au descoperit-o după ce au dărîmat un zid netencuit, ridicat la înălțimea scărilor: într-adevăr, îngropată de vie. Femeia, mai bine zis corpul, deacum fără impulsuri, al celeia care fusese o femeie stăpînă pe ea însăși, reușește să pronunțe propriul său nume: își va regăsi chiar și surîsul, dar numai în patul unui spital, după o lungă intervenție de reanimare.

Povestea ar fi cam următoarea, ne relatează Rita Tripodi într-un amplu articol publicat în «Noi Donne»: tînăra este belgiană, are 22 de ani, se numește Chantal Dericke și a nimerit în Italia acum cîțiva ani, în urma căsătoriei celebrată la Roux, satul său natal, cu emigrantul Oscar Ricci cu care se stabilește la Senigallia. Urmează perioada în care dă naștere unui copil, care actualmente este crescut de bunici, în Belgia, după care soțul o transformă în prostituată, iar el devine protectorul ei. Tînăra devine celebră în zona «frumoaselor de noapte». Soțul își duce viața, vesel. Pînă cînd un client, cu numele de Marcello Montesi, despărțit de nevastă, care trăiește în același sat, se oferă să-l înlocuiască pe soț în protecție și explo-

„DISTRUGEȚI MONSTRUL CINEMATOGRAFIC"

Citim în ziarul «Le Monde»:

«Doar cu puțin timp în urmă, «filmul de groază» era o ramură marginală a acestei mari industrii, care este cinematografia. Numai cu puțin timp în urmă, «cartea științifico-fantastică» era apanajul micilor colecții limitate și tot cu puțină vreme în urmă, «moda retro» putea fi întîlnită în cercuri restrînse de persoane și în localurile lor de întîlnire. Toate aceste fenomene sînt acum recuperate și chiar integrate de țările supradezvoltate. Stilul «retro» este larg răspîndit în modă,

tare: Chantal «acceptă», și Montesi, de obicei fără noroc în muncă, și-a găsit ocupația care i se potrivește.

După cîțiva ani încep însă necazurile: Marcello «se îndrăgostește». Și alege, nu întîmplător, o fată foarte tînără, de 18 ani, lipsită de experiență, după cîte se pare, sau, mai probabil, slabă în fața omului pe care îl iubește: dealtfel acceptă să se mute cu el în casa în care se mai află și Chantal, și nu găsește absurd să fie prezentată femeii ca soră a unicului bărbat din casă. Chantal acceptă, poate se face a crede că fetița ar fi sora amantului. Ulterior, Marcello nu vrea să o mai aibă pe Chantal în preajma sa. Atunci îi vine o idee: o închide în pivniță și, pentru a fi sigur că nu va putea fugi, construiește pe scări un zid; mai există o ușă secretă, ale cărei chei le posedă doar el, și prin care intră, cîteodată, pentru a duce cîte ceva de mîncare nenorocitei femei. Dar aceasta, într-o zi, cînd își dă seama că va trebui să trăiască toată viața într-o celulă, încearcă să fugă. Și delicatul Marcello o blochează, desigur, și o maltratează.

În finalul articolului, Rita Tripodi își exprimă părerea că asemenea «întîmplări» — a căror relatare nu face decît să prezinte «în micro» o radiografie a unei mentalități retrograde față de femeie — nu pot avea loc decît într-o societate în care femeia este încă desconsiderată, iar inegalitatea dintre sexe se continuă ca practică socială.

Maculatură „literară“

Pretutindeni în Occident, la toate chioșcurile găsești de cumpărat comicsuri pseudoștiințifice «de citit în metrou sau avion» și a căror calitate literară le plasează mai degrabă în categoria maculatură. E drept că se citesc ușor aventurile săptămînale palpitante ale Barbarellei, ale «comandorului Scott» sau sîngeroasele lupte din «Constelația Vega», fascicule care se adresează de regulă tineretului, dar ele cuprind și tot arsenalul de elemente care frizează normele morale: violența, pornografia și viziunile apocaliptice. Și asemenea maculatură este fabricată pe bandă rulantă de edițiile în goană după cîștiguri. Săptămînalul elvețian «Weltwoche» a dezvăluit pericolul proliferării unui asemenea gen de literatură. Într-un articol consacrat fasciculelor «science-fiction», se subliniază calitatea lor submediocră și pericolul pe care îl prezintă ele asupra tinerei generații. Iată cîte ceva din «bucătăria» unui astfel de «roman-fluviu»: «Perry Rodane», cu care o editură vest-germană a invadat piața din R.F. Germania, Austria și Elveția. Pentru a susține fluxul săptămînal al aventurilor palpitante ale lui Perry Rodane este nevoie de nouă autori, cărora nu li se cere nici fantezie, nici originalitate, ci doar să termine la timp cele 60 de pagini ale fiecărei fascicule. «Într-o societate în care totul se vinde și se cumpără, chiar și cele mai mari edituri se orientează spre cantitate și profit», constată ziarul vest-german «Die Welt».

în cinema. Filmele fantastice și filmele de groază, în care acțiunea se limita la o persoană sau cîteva, au dispărut aproape, pentru a lăsa locul filmelor de groază și catastrofă în masă («Cutremur», «Turnul infernal», «Jaws»), filmelor de supraviolență, de terorism («Doctor Folamour», «Furtună mecanică», «Rollerball»). Mass mediei îi revine rolul de a «identifica» aceste fenomene. Iar ea se mulțumește să le «difuzeze», și nu să «informeze» opinia publică; ea anunță răpirile, precizînd tehnicile folosite, difuzează actele de terorism individual, ai căror autori recunosc că au acționat după exemple similare, descrise în presă. Oare «mass media» nu se lasă dusă pe o pantă care o va obliga să accepte și să suporte violența, al cărei scop mărturisit este de a-i atrage atenția? După părerea noastră, trebuie identificat rapid și distrus monstrul cinematografic (ceea ce semnifică criză, refugiu în superficialitate, admirație exagerată pentru filmele de groază.)"

S-a întîmplat în lumea capitalului

Înfiorătoarea dramă a Thalidomidei

În urmă cu cîţiva ani milioane de părinţi din Europa occidentală au aflat cu groază de efectele distrugătoare ale unui medicament «en vogue» — thalidomida. Ecoul acestei drame încă nu s-a stins, după cum se vede şi din articolul publicat în revista britanică «The Observer».

«În toamna lui 1961, soţia mea, Vicki, cu care mă căsătorisem în iunie, a început să se plîngă de o oboseală continuă. Un cunoscut medic ne-a clarificat: era gravidă. Nu se punea măcar problema unei transfuzii. Îi va da cîteva tablete pentru a completa lipsa de fier. În timpul consultului, Vicki îi explicase că, deşi doarme bine, dimineaţa se scoală istovită. De aceea, a spus doctorul, o să-i dea nişte doctorii care o vor ajuta să doarmă mai bine şi să se simtă dimineaţa refăcută.

Ne-am întors acasă bucuroşi de veste şi de faptul că starea de oboseală avea o explicaţie atît de simplă. Eram amîndoi tineri — Vicki avea 21 de ani, eu 22 — şi priveam cu încredere către momentul naşterii primului nostru copil.

Nu am fost foarte speriaţi cînd copilul a venit înainte de termen, deoarece ni se spusese că acest lucru se întîmplă în general la prima naştere. La spital am fost primit de o soră care mi-a spus că Vicki intrase cu o jumătate de oră în urmă în camera de naştere. În orice minut puteam să aflu vestea cea mare.

Au trecut 20 de minute. Apoi a apărut un doctor tînăr cu o soră. Am văzut-o că dă din cap înspre mine, iar doctorul, după ce m-a privit, şi-a scos halatul şi l-a agăţat în cuier. L-am întrebat: «Ce face soţia mea?» «Soţia dumneavoastră se simte perfect». Părea uşurat că a putut să spună asta. «Şi... copilul?» am întrebat. «Copilul trăieşte», mi-a răspuns. Trăieşte? Era un fel ciudat de a se exprima. «Ce înţelegeţi prin trăieşte?» «Nu s-a dezvoltat complet», a spus doctorul «şi nu era foarte pregătită pentru a se naşte». «Ce înţelegeţi prin aceea că nu era tocmai pregătită pentru a se naşte?» am întrebat. «Mîinile şi picioarele nu sînt complet dezvoltate, plus încă două sau trei lucruri...»

Am cerut s-o văd pe Vicki, care fusese dusă într-o cameră de pe coridor. Am găsit-o zăcînd cu o privire înnebunită. Nu mai puteam face nimic. Am mers pe coridor pentru a mai vorbi cu doctorul. Acesta plecase. Am simţit, brusc, o adîncă ruşine personală pentru că copilul meu se născuse cu asemenea diformităţi. Credeam că nu poate fi decît din cauza constituţiei mele sau a lui Vicki, şi am avut o dorinţă nebunească de a ascunde ceea ce credeam că erau imperfecţiunile noastre.

Am sărit în maşină şi am condus pînă la doctorul care diagnosticase sarcina lui Vicki. «Spune-mi, i-am prescris soţiei tale Distaval?» Doctorul a mers spre fişier, a tras un sertar şi a luat fişa lui Vicki. S-a uitat pe ea şi a oftat. «Oh, doamne, i-am dat

Distaval». S-a lăsat într-un scaun și a stat acolo fără să mai spună nimic. «Ce e Distavalul? am întrebat. Despre ce vorbiți?»

Thalidomida, am aflat, este un compus derivat din acidul glutamic și ftalic. A fost creat în R.F. Germania, în anii '50, ca somnifer și apoi a fost fabricat, sub licență, în mai multe țări. În Anglia a fost pus pe piață sub mai multe nume, inclusiv Distaval. În R.F. Germania, după cîteva luni de prescriere intensivă — și chiar vînzări fără rețetă —, au început să apară rapoarte tulburătoare. În primul rînd, thalidomida a fost suspectată de a produce polinefrita, o inflamare dureroasă a terminațiilor nervoase. Apoi, în 1961, doi doctori, Widikund Lenz în R.F. Germania și William McBride în Australia, au prevenit că thalidomida ar putea fi teratogenă, adică ar putea crea malformații congenitale. Cercetările ulterioare au arătat că acest medicament «sigur» administrat unei femei în primele trei luni de sarcină poate provoca o malformație a membrelor, numită phocomelie, ceea ce înseamnă că membrele vor semăna cu înnotătoarele focii. Thalidomida a fost retrasă de pe piața britanică în noiembrie 1961. Totuși, în Anglia, se născuseră deja vreo 400 de copii cu malformații datorate thalidomidei, ca să nu mai vorbim de cei 2 600 din R.F. Germania, cei 1 000 din Japonia, 39 în Australia, 8 în Noua Zeelandă și alții în restul lumii. Fata mea, Louise, era unul dintre ei.

Un ginecolog de seamă mi-a dat două sfaturi urgente: să o iau pe Vicki acasă și să o opresc, cu orice preț, să vadă copilul. Cîteva săptămîni mai tîrziu, «Chailey Heritage» — o instituție pentru copii handicapați — acordă un loc Louisei. Pentru prima oară la cinci săptămîni de la naștere Vicki a văzut-o pe Louise. Cînd am intrat era acoperită cu un cearceaf pînă la gît. O soră o hrănea cu biberonul. Am stat lîngă leagăn și am văzut-o pe Vicki cum pălește cînd vede nasul turtit al copilului și semnul de culoarea vinului de pe fața lui. Apoi sora a tras cearceaful și Vicki a văzut membrele mici, sub formă de flori. Vicki s-a agățat greu de brațul meu și a început să plîngă.

Între timp doctorul Evans ne-a sfătuit să avem încă un copil, cît mai repede posibil. Era mai bine pentru Vicki.

FEMEI ÎN CĂUTARE DE LUCRU

În țările Pieței comune, peste 5 000 000 de oameni sînt în căutare de lucru. Statisticile Pieței comune arată că Anglia este cea mai afectată, înregistrînd într-un an o creștere a șomajului de 31 la sută și dispunînd de aproape 1 500 000 de oameni aflați în continuă căutare de lucru. 1 142 000 de șomeri există în Italia, reprezentînd 5,8 la sută din populația activă. Deosebit de afectate sînt femeile italiene (778 000 de șomere, la 15 septembrie a.c.). În Franța sînt înregistrați 800 000 de șomeri.

Statisticile Comisiei Pieței comune relevă că în toată perioada de recesiune femeile au fost concediate într-o proporție mult mai mare decît bărbații. Astfel, în Franța și R.F.G. numărul acestora reprezintă peste 60 la sută din totalul șomerilor.

DOSARELE NEGRE ALE SINUCIDERII

În Franța a făcut vîlvă cartea «Dosarele negre ale sinuciderii» de Denis Langlois, avocat al baroului din Paris, care adună zeci și zeci de cazuri de oameni care și-au pus capăt zilelor. Toate aceste cazuri aruncă o lumină crudă asupra societății capitaliste. Studiile specialiștilor demonstrează că numărul sinuciderilor crește în momentul crizelor economice: «Astăzi — șomerii, muncitori transplantați dintr-o regiune în alta, țăranii și micii negustori» — notează autorul. «Adică săracii din totdeauna, în fața cărora se etalează cu opulență bogații». Și concluzia lui Langlois: «Societatea noastră, întemeiată exclusiv pe căutarea profitului, este fără milă față de cei slabi, de inadaptați și izolați... Recrudescența actuală a morții voluntare este indiciul unei crize profunde a societății».

DROGURILE ȘI «FRICA DE VIITOR»

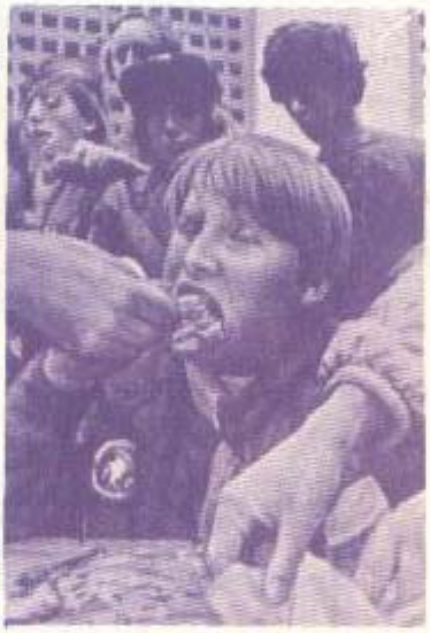
Cu toată campania antidrog desfășurată în țările afectate de acest flagel, numărul toxicomanilor este în creștere. Claude Olievenstein, directorul Centrului Marmottan din Paris, arăta că «drogarea este mărturia imposibilei comunicări și a fricii de viitor» și se datorează carențelor sistemului educativ, într-o societate în care omul nu mai este centrul atenției, ci banul.

«OLIMPIADA RECORDURILOR EXTRAVAGANTE»

La Los Angeles se desfășoară în fiecare an «Olimpiada recordurilor extravagante». Vă oferim imagini de la această absurdă întrecere: 1) Rick Johnson, în vîrstă de 15 ani, a reușit să mestece în gură concomitent 100 de bucăți de chewing gum; 2) Mary Stewart a încercat să doboare recordul mondial la consumarea «hamburgerului» (sandviș specific american cu pîine și cîrnați). N-a reușit.

Mai e nevoie de vreun comentariu?...

1



2

Trei scriitoare despre

Am întîlnit o femeie

de LUCIA DEMETRIUS

Am cunoscut-o bine. Nu din copilăria ei, care a fost grea acolo, în sat, înainte de război. Fată de țărani săraci, cu cele patru clase primare absolvite, nu putea tinde la altceva decît la lucrul cu ziua la alți țărani cu pămînt mult sau la moșierul satului. Viața ei, se gîndea atunci, avea să fie ca a mamei, ca a bunicii ei: un măritiș cu un flăcău nu mai înstărit, copii pe care îi cari după tine la cîmp sau îi lași acasă, întîmplă-se ce s-o întîmpla, trudă multă, bătrînețe amară. Era prea tînără, adolescentă, ca să bănuiască sau să spere ce avea să aducă sfîrșitul războiului, cum aveau să se răstoarne, ca brazda sub fierul plugului, legi învechite, condiții politice și sociale, pe care de fapt nici nu le înțelegea bine, sub a căror apăsare trăia, care o revoltau uneori, dar împotriva cărora nu cunoștea leac.

După război, a început să pricapă, a fost ajutată să vadă limpede. Și a trecut, cu toate puterile ei, cu încredere nelimitată, fără umbră de șovăire, de partea celor care dărîmau ordinea veche, ca să ridice o alta nouă.

Și-au dat seama, cei care îndrumau la sate munca politică, de inteligența ei vie, de luciditatea ei, de energia ei. Au ajutat-o să învețe mai departe. Nu i-a fost greu. Cultura pătrundea în ea ca apa într-un pămînt uscat, însetat de ploaie.

Cînd am întîlnit-o eu, după ce absolvise și cursuri de specializare, devenise un om care știa să conducă, să organizeze, să țintească la rezultate mari, și să le obțină. Era președinta unei cooperative agricole care fusese slabă mai înainte și prin ea devenise puternică și bogată. Știa să fie severă, știa să glumească, știa să dobîndească de la oameni și efort, și disciplină, era ea însăși pildă de efort și disciplină. Nu scăpa din ochi nici un sector, nu pierdea nici un prilej de a-l dezvolta, avea în inimă cîntarul dreptății. Cînd un conducător e drept, colaboratorii lui, stimulați de el, devin și ei drepți. Cînd e cinstit, și subalternii sînt cinstiți, și pentru că n-au încotro, dar și pentru că pornirile bune ale omului se deșteaptă cînd în jurul lui se creează, începînd de sus, o atmosferă curată, clară, care pune interesul general deasupra celui personal.

pre contemporanele lor

Am fost în casa ei de cîteva ori. Nu radioul, televizorul şi frigiderul m-au impresionat. Azi le găseşti în atîtea case! M-a emoţionat biblioteca, pentru că ea înseamnă alt mijloc de a te cultiva decît cel venit pe unde, la care eşti sau nu atent, care dau prin sunet sau imagine idei digerate dinainte. Cartea cere timp s-o parcurgi, cere atenţie ca s-o înţelegi, îţi cere, de cele mai multe ori, să tragi tu însuţi concluziile.

Viaţa ei se desfăşura între mobile frumoase, într-o ambianţă de ordine şi curăţenie, care dovedea că preşedinta mea era şi gospodină (cînd? Asta rămîne taina ei), şi o mamă bună. Am încercat să scriu despre ea o nuvelă, o piesă scurtă. Au plăcut amîndouă, şi nu e meritul meu. S-a simţit, pesemne, că descriu un om adevărat, fără să-l sărăcesc sau fără să-l împodobesc. Am prins ceva din autenticitatea ei.

Fără îndoială că nu e unica de felul acesta, dar eu am întîlnit-o pe ea şi a fost pentru mine prototipul femeii care, cînd condiţiile de viaţă i-au fost favorabile, a descoperit în ea şi energie, şi înţelepciune, şi entuziasm, şi echilibru, şi întreaga ei putere de creaţie.

Dacă aş fi bărbat...

de MARIA BANUŞ

Dacă aş fi bărbat, îmi spun cîteodată, nu mi-ar plăcea aplombul cu care prietena mea A. îşi afirmă superioritatea intelectuală, infailibilitatea aserţiunilor, modul brusc de a pune la punct pe cei cu care nu e de acord.

Există, în toată atitudinea ei, o ostentaţie. Ceva care, pe plan spiritual, ar putea fi asemuit cu etalarea de bunuri şi zorzoane a unui proaspăt parvenit. Ea îşi etalează nu toaletele sau serviciile de cristal — e plină de măsură şi de bun gust în această privinţă —, ci proaspăta ei independenţă şi emancipare feminină.

Dacă aş fi bărbat, îmi spun cîteodată, aş fi sedus de graţia spirituală, de discreţia prietenei mele B. Voinţa ei de fier e bine ascunsă într-o mănuşă de

catifea. Să fie o sechelă a străvechii servituți? O formă condamnabilă a binecunoscutei viclenii, de care Eva patriarhalelor societăți s-a servit ca de o armă fără greș?

Orice interpretare am da — pozitivă sau negativă — eleganței discrete a ținutei ei, de femeie cu mari și recunoscute merite pe plan profesional, realitatea îmi confirmă ipotezele.

Firavă, uritică, ea place. Căsnicia ei — contrar proverbului franțuzesc că mariajele ideale se realizează numai în rai — merge cum nu se poate mai bine. În vreme ce repetate și catastrofale seisme zguduie menajul amicei mele A.

Puse astfel alături, cele două tipuri de femei, cu ale lor căsnicii, în alb și negru, apar de un schematism caricatural. Labirintul realității, cu întortocheatele lui galerii, cotituri și cotloane psihice, nu poate fi nici măcar evocat în puținele rînduri de față, necum inserat portretului-schiță al celor două femei.

Poate că bărbatul imaginar, cît și cei reali, pe care-i cunosc și care-mi confirmă ipotezele, sînt și ei produsul străvechii mentalități, intrată în sînge. Oricît de liberi față de prejudecăți, ei sînt liberi în teorie, dar nu în practica lor de cuplu, în delicatele, imponderabilele relații care se creează între bărbat și femeie de-a lungul anilor.

Și atunci cînd îmi spun: «Dacă aș fi bărbat...» la rîndul meu, nu-mi pot imagina decît un bărbat al zilelor noastre, nu cel al generațiilor viitoare.

Se speculează mult în jurul mutațiilor fantastice ce vor interveni în specia umană, pe plan biologic și spiritual, într-un viitor nu prea îndepărtat. Ele vor afecta și psihologia cuplului.

Putem visa, broda, specula pe marginea schimbărilor ce vor veni. Putem face un salt științifico-fantastic în alt mileniu și să imaginăm un tablou năucitor pentru noi, cei de azi.

Deocamdată însă, dacă aș fi bărbat, aș iubi, mereu, grația feminină. Grația... Un apanaj nu doar al trupului. Un echilibru, o suplețe, o măsură, o gingășie a întregii ei ființe.

Să ne păstrăm totuși umorul

de **NINA CASSIAN**

Recunăzi, în cadrul unei consfătuiri, un cititor mi-a pus următoarea întrebare: «De ce există atîția umoriști celebri și nu există nici o umoristă celebră?»

Într-adevăr: de ce? Înainte de a încerca să răspund, cîteva reflecții generale se impun totuși.

Se știe că dacă un text de lege poate fi schimbat de la o zi la alta — dîndu-i-se femeii dreptul de vot, dreptul de a avea retribuție egală la muncă egală, dreptul de a participa la cele mai variate profesii și de a deține orice funcție de conducere —, e mult mai grea transformarea unor legi nescrise și care nici măcar legi nu sînt, ci prejudecăți, automatisme mentale și afective, articulațiile rigide ale unui organism îmbătrînit.

«Lupta cu inerția» — titlul frumosului poem al lui Labiș — este una din sarcinile cele mai dificile și mai importante ale femeii contemporane, și nu numai ale ei.

Cu toate progresele evidente, și în țara noastră, femeia, pe lîngă munca de construcție pe care o depune, este chemată să dezmintă în permanență falsele idei cu privire la limitele capacităților ei, neîncrederea și ironia față de inițiativele ei multilaterale. Au devenit obositoare și stereotipe întrebările care, ignorînd, voit sau nevoit, contextul istoric, invocă statistici: «Cîte femei compozitoare sînt?», «Cîte femei au conceput un sistem filozofic?» Și, sigur, cîte femei umoriste celebre ați cunoscut?

Cum bine se știe, umorul presupune un punct de vedere, o atitudine critică, o detașare de obiect. Femeii însă i-a fost interzisă o asemenea poziție de forță; veacuri la rînd ea a fost constrînsă la roluri pasive, la obediență față de bărbat, la înregistrarea tacită a fenomenelor care nu priveau strict viața de familie. Chiar și în problemele în care i se acorda însemnătate (maternitate, gospodărie etc.), ea nu era considerată un factor de **concepție**, ci doar unul de **execuție**. Pentru a ne apropia de domeniul la care se referea întrebarea cititorului, însuși «statutul de scriitor» al femeii (legitimitatea existenței ei în această vocație nemaiputînd fi contestată, «evidența» — cantitativă și calitativă — fiind prea mare) suportă asaltul prejudecăților și al discriminărilor. Astfel, «i se îngăduie» femeii să scrie poezii sau romane de dragoste, dar nu «să se hazardeze» în fresca socială sau în poemul filozofic. Iar a face o literatură umoristică pare de-a dreptul o răzvrătire, pentru că, dacă femeia nu poate fi oprită să constate, i se poate permite oare să ne ofere constatările ei în forme ironice, sarcastice sau zeflemisitoare? Nu e aceasta o aroganță, o atitudine de «stăpîn al fenomenelor», de «judecător» — și nu sînt toate acestea prerogative exclusiv masculine? Rîsul — bonom sau pedepsitor — nu e oare un gest de libertate prea cutezător pentru o femeie?

Firește, aceste rezerve nu se formulează explicit, dar ele însoțesc ca o apă subterană (în a cărei compoziție intră și timiditatea femeii aflate încă la începutul unui proces plenar de emancipare) atîtea manifestări de suprafață, printre care și cea pomenită mai sus.

Faptul că întrebările stereotipe și tendențioase continuă se se pună dovedește că o parte a contemporanilor noștri (și a contemporanelor noastre) nu fac încă efortul unei gîndiri logice și nepărtinitoare. Iar faptul că femeile avansate și lucide continuă să răspundă argumentat acestor întrebări dovedește că au răbdare și... umor.

Învățătoarea

Povestire de VASILE REBREANU

Copiii o primiră pe tînăra învățătoare tăcuți și cu răceală. Nu trăiau acuma bucuria care-i însoțise la fiecare început de an școlar; bătrîna lor învățătoare fusese pensionată și ei aveau impresia că li se făcuse lor personal o nedreptate. Iar cauza acestei nedreptăți era poate noua lor învățătoare... Deși o cunoșteau și pe ea mai demult. Deși știau toți că «tovarășa cea nouă» era de fapt fiica «tovarășei celei vechi», cea care-i învățase alfabetul.

Ioana intră în clasă și citi imediat pe fețele lor această stare de spirit. Elevii se ridicaseră, spuseseră în cor: «Bună ziua», ea le ceru să stea jos și o clipă se lăsă liniștea, apoi începu lecția. Pe cei mai mulți dintre copii îi cunoștea, și ea porni prima lecție ca și cum ar fi continuat un lucru pe care tot ea îl începuse. Dar după zece minute, cînd puse o întrebare clasei, numind pe unul dintre elevi să răspundă, se petrecu un lucru neprevăzut: cineva «suflă» colegului lui. Cîteva șoapte doar, însă auzite de întreaga clasă.

Învățătoarea se opri din lecție și, cu o voce calmă, îl rugă pe cel vinovat să se ridice în picioare, dar clasa a continuat să tacă, nimeni nu se sculă din bancă, nimeni nu-și recunoscu vina, iar învățătoarea își dădu seama că nu poate trece peste acest lucru, mărunt la prima vedere, dar foarte important pentru ea, de care depindeau multe. Era un prilej de a cunoaște mai bine clasa și, prin aceasta, elevii aveau să o cunoască și pe ea, depindea de ea cum știe să rezolve acest mic incident pentru ca de acum să fie îndrăgită de elevi, ca aceștia să se apropie de ea, să o respecte, ori, dimpotrivă, să o disprețuiască. Orice amănunt, mai ales acum, căpăta, în felul lui, importanța esențială. Depindea de ea cum va ști să-l rezolve.

— Copii, să știți că nu continuăm lecția pînă nu-mi spuneți cine a șoptit...

Nu se auzi decît răsuflarea elevilor. Clasa tăcea.

— Să aibă curajul răspunderii cine a suflat. Să se ridice în picioare.

— Eu n-am suflat, tovarășă învățătoare. Patie a suflat!

— Stai jos, Trif. Cine a suflat acela să se ridice și să recunoască în fața clasei.

Învățătoarea se duse la catedră și se așeză. Privi o clipă pe fereastră, undeva departe, cu o undă deznădăjduită pe fața ei tînără, cerînd parcă ajutor. Tresări apoi și spuse:

— Aștept. Dar nu așteptă mult, ci reluă imediat: Ce fel de pionieri sînteți voi?! Este necinstit să se sufle cînd răspunde cineva. Și cînd s-a făcut o necinste, voi nu aveți curajul să recunoașteți, să luați atitudine?! Să se ridice în picioare cine a suflat.

Dar nici de data aceasta nimeni nu se ridică.

— Iov, pe cine ai auzit tu că a suflat?

— Tovarășă învățătoare, eu am auzit că a suflat Grancea.

— Eleva Pop Maria, pe cine ai auzit tu că a suflat?

— Tovarășă învățătoare, eu am auzit că a suflat cineva, dar nu știu care elev a suflat.

— Elena Moldovan, cine a suflat?

— Patie a suflat, tovarășă învățătoare. L-am auzit că a suflat el. De ce nu recunoaște că a suflat? De ce nu recunoaște?!

Învățătoarea își opri privirile asupra lui Patie George, stărui îndelung cu privirea asupra elevului. Dar nu-l întrebă nimic.

— Să se ridice elevul care a suflat, spuse ea, și privi iar pe geam.

În clasă se așternu din nou liniștea încordată de mai înainte. Învățătoarea tresări și se uită la ceas. Avea fața crispată, linia buzelor i se îngustase.

Trecuse mai mult de jumătate de oră și lecția nu continua. Ce era oare de făcut? Învățătoarea știa, își dădea seama că trebuia oarecum să descurce lucrurile. Să le lase baltă, ar fi o soluție. Singura? Oare și cea mai bună? Era vorba de un fapt obișnuit, într-un fel. Însă este adevărat că nu era cinstită atitudinea celui care a suflat. Ce era de făcut? Nimeni nu recunoștea, nici un elev nu-și asuma vina. Trebuia oare cedat în fața acestei situații? Învățătoarea nu-l întrebase încă pe cel care era acuzat, pe Patie. Voia ca el singur să recunoască. Era oare bine că procedează astfel?... Dar acum, în această situație, trebuia să renunțe oare? Să se lase înfrîntă în fața clasei? Era doar la început... La începutul anului, la începutul activității, la începutul cunoștinței sale directe cu elevii... Ce era oare de făcut?

— Ați pus vina și pe Grancea nu numai pe Patie. Hotărîți-vă: a suflat sau n-a suflat Patie?

— Tovarășă învățătoare, dacă... Tovarășă învățătoare, dacă ...Dacă credeți că eu am su-flu-at... atunci recunosc că eu am... suf...lat...

— El a suflat. El a suflat! El a suflat!

— Liniște, se auzi iar glasul învățătoarei.

Glasul ei avea acum un zvîcnet de bucurie în el.

— Uite ce-i, Patie, n-avem nevoie de victime. Adică tu zici că ai suflat pentru că așa cred eu? Mulțumesc de asemenea atitudine. Stai jos, Patie. Adică tu de aceea recunoști, că așa credem? Mulțumesc, nu avem nevoie de așa ceva...

Iată deci că învățătoarea toi nu era mulțumită. Ea voia să meargă mai departe. Voia ca recunoașterea vinovăției să fie sinceră, deplină, voluntară. Voia să ducă lucrurile pînă la capăt, pe deplin. Ar fi putut să renunțe, prestigiul ei era salvat într-un fel. Și liniștea se așternu din nou.

— Scoateți o foaie de hîrtie. Așa... Scrieți-vă fiecare numele pe ea... Răspundeți fiecare la următoarele întrebări: 1) Dacă am suflat eu sau nu? 2) Cine cred eu că a suflat? 3) Ce părere am despre un pionier lipsit de curajul răspunderii? Ați scris?... Să răspundeți fiecare sincer. Cine-i vinovat să recunoască. O să-l știu numai eu.

Se auziră creioanele lor.

Peste cîteva minute învățătoarea aduna foile. Le cercetă atentă și un surîs se așternu pe fața ei. După ce le răsfoi, bucuria îi umplu fața. Apoi, începu să le răsfoiască pe rînd:

Ion Ion: 1) Dacă am suflat eu sau nu? (Nu).

2) Cine cred eu că a suflat? (Patie).

3) Ce părere am despre un

pionier lipsit de curajul răspunderii? (Nu are curajul să recunoască o greșeală așa de mică).

Grancea Toader — acum învățătoarea nu mai citea întrebările, citea doar răspunsurile. Elevul Grancea răspundea: 1) Nu. 2) Patie. 3) Eu am părerea că un astfel de pionier este un laș și un nedemn de a purta o cravată la gît.

Pop Elena: 1) Nu. 2) Patie. 3) Eu am o părere foarte proastă față de acest pionier pentru fapta urîtă săvîrșită.

Ioța Grigore: 1) Nu. 2) Patie. 3) Un pionier care a suflat ar trebui să-și recunoască fapta. El nu corespunde să fie pionier.

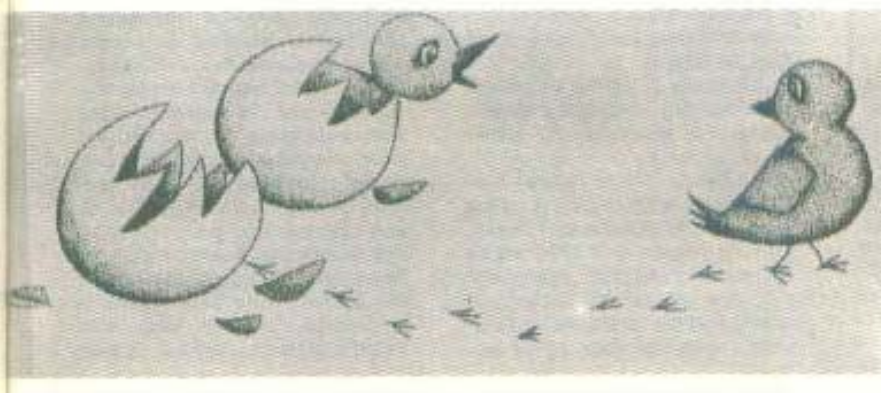
Atrasă tot mai mult de răspunsurile elevilor, învățătoarea citea acum numai răspunsurile la întrebarea a treia. Iată-le:

«Un pionier trebuie să aibă curajul răspunderii». «Cînd face o greșeală cît de mică, trebuie să o recunoască. Altfel nu corespunde». «Eu am părerea că acel elev se ferește de răutatea pe care a făcut-o». «Acel pionier lipsit de curajul răspunderii nu merită să poarte cravata de pionier. El este un laș». «Acel pionier nu ne va ajuta în lupta clasei muncitoare, cînd va avea partidul nevoie»...

În banca a patra de lîngă geam, cu fruntea plecată, elevul Patie plîngea. Pe foaia lui își recunoscuse vina...

După ce citi toate răspunsurile, pe fața frumoasă a tinerei învățătoare se așternu o lumină nouă. Se gîndi apoi la răspunsurile elevilor. Era poate prea aspră judecata lor, își spuse. Dar era bună. Și ochii i se aprinseră. Îi ardeau ca și cum ar fi avut febră. Se uită după aceea la fețele lor și, lucru ciudat, ele erau învăluite în aceeași lumină, care se născuse atunci și care avea să crească, statornicindu-se între ei: era lumina unei bucurii fremătătoare, cea a încrederii.

Dintotdeauna femeile au fost perseverente și harnice păstrătoare ale tradițiilor strămoșești. La Avrig — Sibiu, cele vîrstnice, organizate într-o cooperativă cu secție de artizanat, «predau» tinerei generații arta țesutului, a cusutului cu înfloriturl. În cîlci și șezători, ele lucrează cu acul sau la războiul de țesut, covoare, marame, șervete și cîte altele, adevărate piese de expoziție.



Să ne amuzăm împreună

De ce nu dorm copiii...

Tatăl stă lîngă patul băieţelului şi încearcă să-i vorbească, în lumina discretă a veiozei, cît mai blînd.

«Da, puişor, în seara asta am să stau eu lîngă tine, fiindcă mămica habar n-are de educaţia modernă. Adică nu e informată, asta am vrut să spun... Şi acum, tăticul o să-ţi depene o poveste frumoasă, iar tu o să închizi ochişorii şi o să adormi conform noilor principii de psihologie infantilă. Nu înţelegi ce spun? E normal, vorbeam pentru mine. Povestea o încep abia acum. Cică a fost odată o fetiţă care se numea Scufiţa Roşie. Într-o zi, ducîndu-se la bunicuţa ei cu alimente, s-a întîlnit în pădure cu... Care lup? Nu s-a întîlnit cu nici un lup. S-a întîlnit cu pădurarul. Ei, asta-i! Unde ai auzit tu de pădurari care mănîncă copii? Pădurarul e un om al muncii, un om cu conştiinţă, un om al vremurilor noi. E un om bun, iar în povestea noastră el i-a împrumutat Scufiţei Roşii bicicleta ca să ajungă mai repede la bunicuţa ei. Cum ei şi? Umanismul lui nu te emoţionează, faptul că o ajută pe Scufiţa Roşie dezinteresat nu-ţi spune nimic? Asta-i tîlcul, şi lasă tractorul în pace, te-am rugat să nu mai aduci jucăriile în pat. Relaxează-te. Aşa, acum o să-ţi spun altă poveste. O capră avea trei iezişori. Într-o dimineaţă, cînd se pregătea să se ducă la piaţă şi se temea să nu vină... Lasă lupul. Nu venea nici un lup. Venea ploaia. Capra le-a cerut iezişorilor să nu iasă afară ca să nu răcească. Tu n-auzi că nu venea nici un lup, isprăveşte cu aberaţia asta, că nu mai adormi cît e hăul. Deci, unde am rămas? Ah, da. Capra le-a cerut iezişorilor să nu iasă din casă. Atunci, iezişorii... Nu dragă, n-au început să cînte, n-au cîntat nimic. Nici capra n-a cîntat, nici lupul. N-a cîntat nimeni, puişor, fiindcă n-a fost nevoie. Iezişorii au fost cuminţi, n-au ieşit din casă şi în consecinţă n-a răcit nimeni. E clar? Păi, dacă e clar de ce nu dormi? Ai de gînd să mă ţii lîngă tine toată noaptea? Extraordinar, insomnie la preşcolari! Şi asta numai din cauza aiurelilor cu care îţi împuie maică-ta capul... Ei, bine, dacă în două minute nu închizi ochii şi nu adormi de bună voie îţi trag o... Dar, ce-i asta? Ai şi adormit? Bravo. De mîine îţi suspend basmele. Văd că fără ele adormi mai repede şi mai liniştit.

RODICA TOTT

— Măi, copii, părinţii voştri nu se odihnesc după masă?!
— Ba da. D'asta ne-au trimis să ne jucăm aici.

Desen de **Fred Ghenădescu**

— Mămico, ce înseamnă teorie şi ce înseamnă practică?
— Cînd tatăl tău pleacă de-acasă «pentru o jumătate de oră» înseamnă teorie, iar cînd se întoarce acasă «la miezul nopţii» este practică.

D-ale ziaristelor...

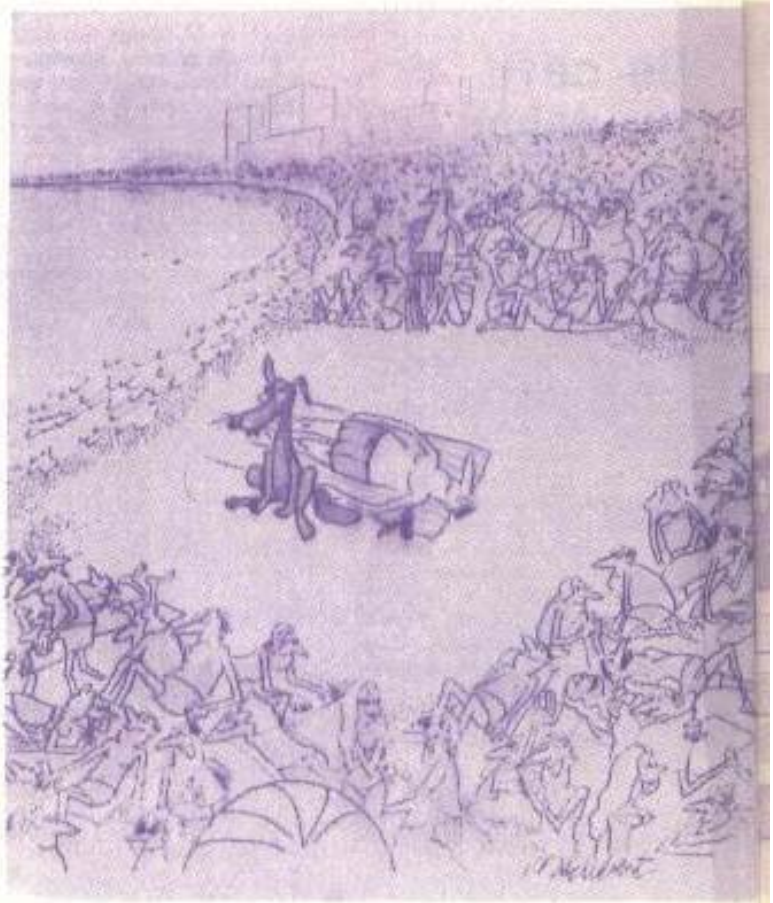
Gazetărița se așază pe fotoliul pe care i-l indicase foarte precis secretara tovarășului director general adjunct și aruncă o privire grăbită pe ceas, fără a-și ascunde un mic zîmbet de triumf, pentru uzul personal. Un zîmbet înecat într-un neplanificat căscat prelung: șapte și douăzeci și cinci, ora fixată fusese șapte treizeci («vă rog, exact șapte treizeci, timpul îmi este tare măsurat»), matinală oră pentru un interviu. Dar ce contează: a reușit. A obținut. A învins. Ea a izbutit să smulgă nesperatul «da» de la acest mare taciturn și (oarecum) mare om de specialitate, care se refuză — cum a spus dumnealui? «sistematic și programatic» — interviurilor. *«Dar unei ziariste de la revista femeilor nu-i pot spune nu. Din stimă. Din considerație pentru fostul sex slab* (ha, ha, ha — a rîs dumnealui, măgulitor, în telefon). *Din înțelegere pentru locul și rolul femeii în societatea contemporană* (vocea căpătase o inflexiune gravă, pătrunsă). *Și din respectul pe care îl datorăm femeii, cea care dă viață vieții* (vocea se modelase patetic). *Mai ales că întreprinderea noastră lucrează în zdrobitoarea majoritate cu femei»* (vocea: apăsat responsabilă).

Ziarista își aminti, cu un suspin de ușurare, de amabilitatea telefonică a temutului ei viitor interlocutor. Își privi din nou întrebările notate, conștiincios, în carnet și apoi ceasul: cînd s-a făcut opt și un sfert? Doamne, ce zboară timpul ăsta. Ce s-o fi întîmplat cu «generalul doi», cum i se spune? Insistase atît de subliniat asupra punctualității care — știe dumnealui — «punctualitatea e un drăguț defect civil al femeilor, dar nu-l acceptă deloc, nu mai ține azi, tovarășă dragă, în relațiile profesionale»...

La nouă fără zece, tovarășul intră în birou val-vîrtej, cu o trenă de cîțiva «tesiști» în spatele dumisale, aruncînd din goană dispoziții — foarte precise și sigur de ele — și în cele din urmă o privire amabil-distantă fetei tinere care se înmuiase cu totul: de așteptare, de enervare, și de soarele care-o lovea direct în față, ca un reflector, acolo, pe fotoliul unde-o așezase secretara («aici îi place tovarășului director să-i stea interlocutorul, să-l vadă bine la chip»).

Ah, cum ar învioră-o acum o cafea, n-a avut timp să bea acasă, s-a grăbit să fie punctuală...

— *Prima idee pe care aș sublinia-o, cu voia dv., ar fi aceea a capacității creatoare a femeii, știți dv., capacitate atîta vreme ignorată, refuzată, contestată (vă rog să scrieți verbele în acest frumos crescendo, tovarășă... cum ați spus că vă numiți? Iertați-mă, am uitat, cu atîtea pe cap). Capacitate care stîrnește respectul nostru adînc, și prețuirea, și...* (gazetărița scrie, scrie în goană, să nu piardă o vorbuliță din nobilele cuvinte ale marelui feminist, dar de undeva, din adînc, țîșnește fără voie: «din atîta stimă, nici măcar o scuză pentru trei sferturi de oră întîrziere»). *«Aportul femeii la construcția civilizației noastre materiale și spirituale este... Odinioară, clasicii gîndirii noastre spuseseră, citez din memorie: «femeia a fost primul proletar din lume, cel al bărbatului»... Azi însă...* (Sună, sunet scurt, nervos, după secretară: *«o cafea tare, știi cum îmi place, să n-o încurci cum ai făcut rîndul trecut»*. Secretara iese roșind ușor). *Înainte, femeia era fie obiect de lux, fie roabă, azi...* (Soarbe zgomotos din cafea, merge, e bună, gazetărița scrie și simte că soarele tare din geam o moleșește, ah, ce bine i-ar prinde și ei o cafea, dar...). *Egalitatea, consfințită azi prin legile țării, e transpusă în viață...* (Trrr, telefonul: *«Ce vrei, dragă, ți-am spus să nu mă mai bați la cap la birou, acum zece minute am plecat de-acasă, n-ai avut timp să-mi spui?»* Tranc, telefonul în receptor. Zîmbet amabil, distins, spre gazetăriță). *...Vedeți dv., noi lucrăm cu femei, cu tovarășe femei mai bine zis, cu ele ne facem planul, cu ele ni-l depășim. Apropo, scuzați-mă o clipă».* (Sunet scurt nervos du-



La plajă

Desen de **V.P. Aldebert**

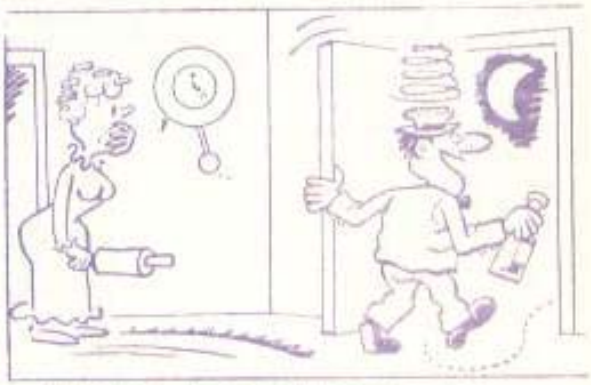
pă secretară: «Fă-mi legătura cu tehnicul». «Alo, tu ești, Ionescule? Ai terminat de făcut situația? Cum nu? Cine-ți îngăduie să pronunți cuvîntul nu în fața mea? Ascultă-mă, Ionescule, să știi că la mine nu-ți merge... Te atenționez acum, să nu avem probleme cînd voi concluziona...»). Gazetărița nu mai urmărește conversația. Privirea i se pironește, fascinată, sub birou: scoase din pantofi, picioarele «generalului doi» se întind într-o fericită relaxare. «A venit Costică? Spune-i să intre. La zece începe ședința și trebuie să terminăm pînă atunci»). Gazetărița scrie, scrie într-una: grație, gingășie feminină, nevoia ei de căldură sufletească — o să iasă frumos, echilibrat interviul, își spune ea mulțumită. Cînd ridică ochii spre «generalul doi» înțepenește. Costică, rapid de mînă, intrase în acțiune: pe servetul imaculat, prins în jurul gîtului, începeau să cadă fărîmițe din — și așa sărăcuța — frezа generalului, pentru tovarășele noastre de viață și muncă. Vedeți, tovarășă, de aceea trebuie să pledăm prin presă, prin toate mijloacele mass-media dacă e cu putință, pentru comportarea civilizată a bărbaților față de femei... De aceea am și acceptat să vă dau interviu dv. de la revista femeilor. Căci altfel, eu...

SANDA FAUR

— De-acum vom trăi fericiți pînă la adînci bătrînețe!

Desen de **D. Negrea**

— Continuăm discuția după masă...



— Ai dreptate, draga mea! Aceasta nu-i ora de venit acasă... La revedere.

(Interlocutorul surprinde privirea și-i oferă un minunat zîmbet complice apoi, cu mîna pe receptor, îi șoptă: «Știți, bătăturile»...) «Ați văzut cum lucrăm cu femeile? Bărbățește. Ca de la egal la egal. De-aia le și spun Ionescule, Zamfirescule, Ioneasco ar fi vulgar, nu credeți? Așa... Unde am rămas? Da... Să nu uităm însă și de eternul feminin, de delicatețea sufletului feminin, de gustul ei pentru frumos»... (Sunet scurt, nervos, după secretară: a tovarășului. «Vedeți cum e viața noastră, tovarășă... ah, iar am uitat cum vă numiți... N-avem timp nici să mergem la frizer să ne tundem. Noroc de Costică al meu, că-și găsește el timp pentru mine... Ce faci, omule, te-ai apucat să-mi tunzi și firele din ureche? Vai de mine și de mine! Nu vezi că e și o tovarășă femeie de față? Ah, că mulți ne mai trebuie pînă să învățăm ce-i politețea adevărată. Ce e respectul adînc pentru femeie, pentru femei în

O clientă a venit la magazinul universal cu o plîngere:

— Ieri am cumpărat de la dv. un pulover de lînă curată, așa mi-ați spus, și cînd colo, uitați-vă, ce etichetă am găsit prinsă de el: «bumbac sută la sută»...

— Să nu credeți că v-am înșelat! Noi am cusut această etichetă cu un singur scop: să înduc în eroare moliile.

Fără comentariu

Desen de **Moser**

FEMEIA ÎN AFORISME

Femeia este barometrul vieții sociale.

La Bruyère

Pretutindeni unde bărbatul a înjosit femeia, s-a înjosit pe sine; pretutindeni unde n-a voit să recunoască drepturile femeii, el a pierdut chiar propriile sale drepturi.

André Gide

Un bărbat trebuie să trăiască în bună înțelegere cu femeia sa. În mica situație a familiei, ca și în marea situație a republicii, concordanța este absolut necesară. Prin ea, cele mai mici lucruri ajung mari; și fără ea, cele mai mari devin mici.

La Ferrière

Femeile au un viciu în plus față de bărbați: cochetăria.

Sully-Prudhomme

Ca să judeci o femeie așteaptă întîi să îmbătrînească.

Proverb chinezesc

Ambiția este pentru femeie ceea ce e vîntul pentru corăbiile cu pînze; ea o împinge înainte și uneori în lături.

*

Amorul înalță sau înjosește spiritul, după obiectul care îl inspiră.

Elie de Beaumont

Și găinile au o inimă

Umberto D'Aranzo este un mic și modest agricultor care locuiește în apropierea orașului Andria din Italia. Principala lui ocupație: crescător de găini. Cele aproape 1 100 de păsări produceau zilnic circa 700 de ouă, care erau vîndute locuitorilor orașului.

Această activitate, care asigura existența sa și a familiei, a luat sfîrșit într-o bună zi, în urma unei întîmplări puțin obișnuite, care a provocat un larg ecou în întreaga țară. În apropierea casei sale, două societăți executau lucrări pentru instalarea unor conducte subterane. Terenul fiind foarte dur, constructorii au fost nevoiți să recurgă la folosirea unui foarte puternic explozibil. La reușita acestei încercări s-a adăugat însă un fapt cu totul imprevizibil: zgomotul provocat de exploziv a ucis instantaneu aproape toate găinile agricultorului, care se aflau închise într-o magazie, în cuști metalice.

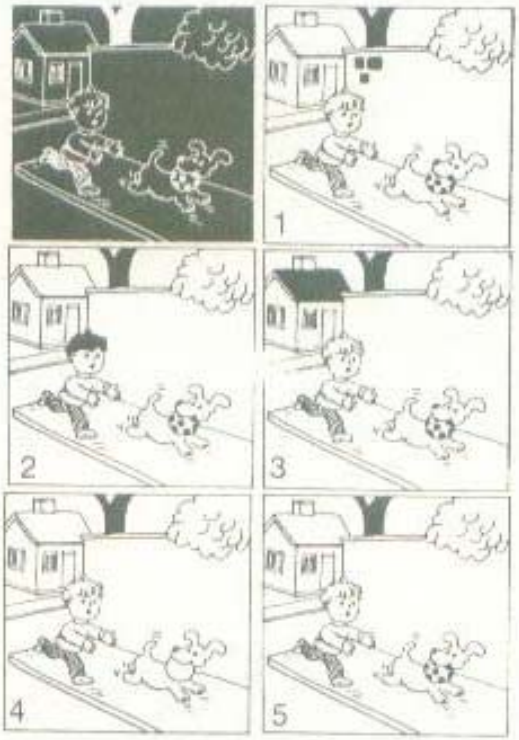
Cercetările au demonstrat fără putință de tăgăduire că cele aproape 1 100 de galinacee au murit datorită exploziei. Umberto D'Aranzo, lipsit de mijloace de trai, a chemat în judecată cele două firme, cerînd despăgubiri corespunzătoare.

VĂ MAI AMINTIȚI?

- Care dintre simfoniile lui Beethoven este cunoscută sub numele de «Pastorala»?
- După cîte secole de la erupția Vezuviului au fost descoperite ruinele orașelor Haerculanum și Pompei?
- În ce proporție este acoperită Sahara de nisipuri: 3/4, 2/3, 1/2, 1/4 sau 1/6?
- Sunetul se propagă mai repede în aerul rece decît în cel cald?
- Care este proporția apei în corpul omenesc?
- Mai există descendenți ai populației maya în America?

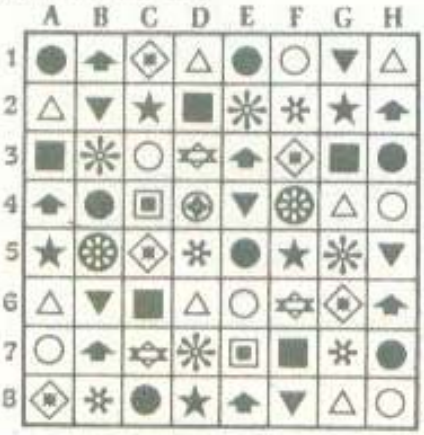
PE NEGATIV

Unul din cele cinci desene numerotate de la 1 la 5 este identic cu desenul negativ. Urmează ca dv. să-l găsiți.



VECINE

Vă invităm ca, examinînd acest desen, să indicați cele două desene-simboluri aflate în pătrățelele care sînt cele mai apropiate, fie pe orizontal sau vertical (folosind sistemul de coordonare 1-A sau 3-E).



— *Draga mea, vino să vezi: vecinii și-au instalat un dulap în perete, în apartamentul lor.*

Sfîrșitul dragostei

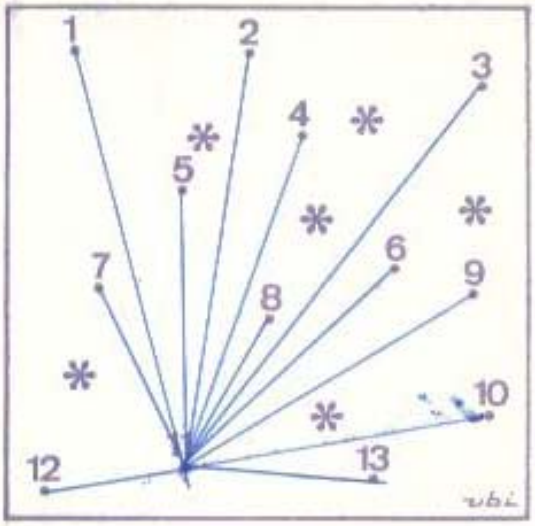
Desen de **Del Vaglio**

Sufler de balet

Desene de **Vl. Goliba**

Fără cuvinte

Soluțiile tuturor jocurilor se află la pagina 188.

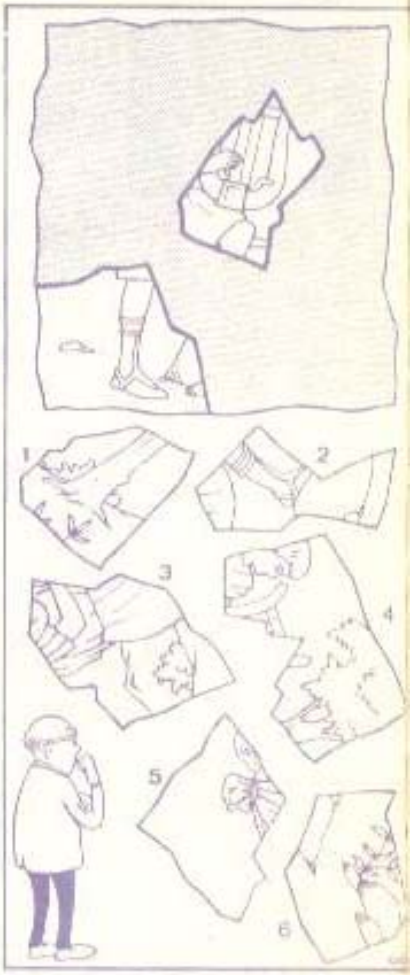


PRIN LINII DREPTE

Plecînd de la unul din cele 13 puncte din desen, vă invităm să trageți cîte o linie dreaptă către celelalte puncte numerotate, în așa fel încît să nu atingeți stelele.

FRESCA

Pentru restaurarea unei fresce s-au găsit șase piese. Sînt necesare toate, lipsește vreuna sau este în plus?



— ...și ce ziceai de ochii mei?...

IN 30 DE SECUNDE

Aveți la dispoziție o jumătate de minut pentru a răspunde la următoarele întrebări:

1. Care este cel mai mic număr format din două cifre diferite?
2. Care este cel mai mic număr format din trei cifre diferite?
3. Care este cel mai mare număr format din patru cifre diferite?

LIMBAJUL MĂNUȘILOR

Pentru a se sustrage rigorilor educației, care în secolul trecut nu îngăduia amiciția între fete și băieți, o tînără aparținînd nobilimii engleze a inventat un limbaj al mănușilor.

Mișcarea mănușilor, atingerea cu ele, căderea, aruncarea lor etc. simbolizau o anumită întrebare sau un răspuns.

Dăm cîteva exemple: Un «da» se zice cînd lași să cadă o mănușă jos; «nu» cînd mănușile sînt strînse în mîna dreaptă; dacă scoți mănușa pe jumătate de pe mîna stîngă, cealaltă persoană înțelege că ești nepăsător; cînd vrei să fii urmat, îți lovești umărul cu mănușile; «nu te iubesc de fel» se subînțelege dacă îți atingi ușor bărbia cu mănușile; declarația «te urăsc» o faci cînd întorci mănușile pe dos; «aș dori să fiu lîngă dumneata», mărturisești prin netezirea mănușilor; declari «te iubesc» cînd lași să cadă deodată mănușile jos; avertizarea «bagă de seamă că sîntem observați» o faci prin întoarcerea degetelor de la mănuși; dovada supărării o faci învîrtindu-ți dosul mîinii cu mănușile; cînd îndepărtezi mănușile, interlocutorul trebuie să înțeleagă că ești «furios»; cînd vrei să întrebi dacă ești iubit, introduci mănușa în mîna stîngă, însă degetul mare îl lași descoperit etc.

Secretul acestui limbaj a fost păstrat mult timp cu strășnicie de tinerele vlăstare engleze.

LE RECUNOAȘTEȚI?

Cum se intitulează filmul a cărui protagonistă a fost **Draga Olteanu-Matei:**

1. Ilustrate cu flori de cîmp; 2. Toamna bobocilor; 3. Patima.

...dar **Margareta Pogonat:**

1. Drum în penumbră; 2. Orașul văzut de sus; 3. Zestrea.

— *Veniți afară, v-o spun prietenește.*

Desen de **Gheorghi Czansov**

ȘTIAȚI CĂ...

...în evul mediu, în multe țări orientale, femeile bolnave nu se dezbrăcau pentru a fi consultate de medic? Trusa medicală era dotată și cu o statuetă care reprezenta o femeie goală. Medicul scotea statueta, iar bolnava indica cu degetul pe statuetă locul dureros. Pulsul se lua cu ajutorul unei tije metalice, deci de la distanță, fiindcă medicul n-avea voie să se atingă de femeia bolnavă.

... în 1847, prefectul Parisului l-a demis pe doctorul Perrin, medicul orașului, pentru vina «de a nu fi recunoscut că o bolnavă purta în pîntece un copil?» În anul următor, revoluționarii l-au demis pe prefect. Perrin i-a trimis o scrisoare cu acest text: «Cred că ați fost demis pentru faptul că nu ați recunoscut că Parisul purta în pîntece revoluția din 1848!»

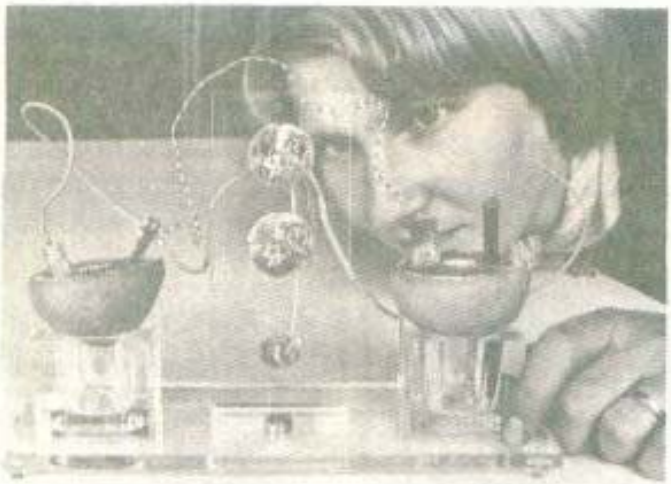
...în Japonia, conform tradiției, pînă în 1943, ziua de naștere a locuitorilor nu era aceea cînd au venit pe lume, ci... cu nouă luni în urmă? Conform legii din 1943, și japonezii serbează ziua de naștere cînd au văzut lumina zilei și au scos primul scîncet.

... cel mai vechi anunț de căsătorie datează din 1737? El a apărut în publicația intitulată: «Foaie de anunțuri» din Frankfurt. Redăm textul: «O fată tînără, cinstită, celibatară, bine făcută și foarte plăcută, pentru a căpăta o moștenire de 1 000 000 fr., caută un avocat celibatar, care să-i cîștige procesul; în schimb, tînăra fată se oferă avocatului să-i devie nevastă și îi făgăduiește că va fi iubitoare și credincioasă».

REPLICĂ PESTE SECOLE

Un teatru din Varșovia a pus în scenă cunoscuta piesă a lui Shakespeare «Cum vă place», folosind în toate rolurile, inclusiv cele masculine, tot femei. Dacă vă aduceți aminte, și în teatrul antic, și în cel medieval era invers. Lumea se schimbă.

Așa realizau străbunii noștri, în secolul al XIX-lea, fotografiile din «avion».



Un ingenios fabricant de ceasuri a prezentat la Tîrgul internațional de inovații de la Hanovra (R.F.G.) un ceas pus în mișcare pe baza unui nou sistem de producere a energiei cu ajutorul... sucului de lămîie.

DA SAU NU?

1. Prima expoziție personală a lui Cezanne a fost o nereușită?
2. Regulamentul de funcționare a Jocurilor Olimpice prevede un număr maxim de participanți din fiecare țară și la fiecare întrecere?
3. Arcușul viorii este mai lung decît al contrabasului?
4. Jean Jacques Rousseau a fost și muzician?
5. Există cetacee care trăiesc și în apele fluviilor?
6. Stilul gotic este originar din Franța?
7. Mătasea era cunoscută de romani?
8. Vioara lui Paganini era un Stradivarius?
9. Mingea folosită la jocul de baschet este egală cu cea de la fotbal?
10. Vertebrele cervicale sînt în număr de șapte?

GLUME... GLUME...

Un spectator la teatru se adresează vecinelor sale, care vorbeau după începerea reprezentației:
— Vă rog să mă scuzați, dar nu pot înțelege nimic!
— Asta-i o discuție particulară, ce vreți să înțelegeți?!

— Te uiți la fotbal și nu-mi dai nici o atenție. Desigur, nu ții minte nici data nunții noastre!
— Ba da, a fost în ziua cînd i-am bătut pe brazilieni cu 3:1.

— Te rog să nu vii tîrziu acasă, spune soția.
— Am să vin cînd oi vrea!
— Bine, dar ascultă: nici un minut mai tîrziu.

O mașină trece pe roșu. Milițianul o oprește:
— Dumneavoastră știți ce înseamnă cînd ridic mîna?
— Cred că da. De treizeci de ani sînt profesoară.

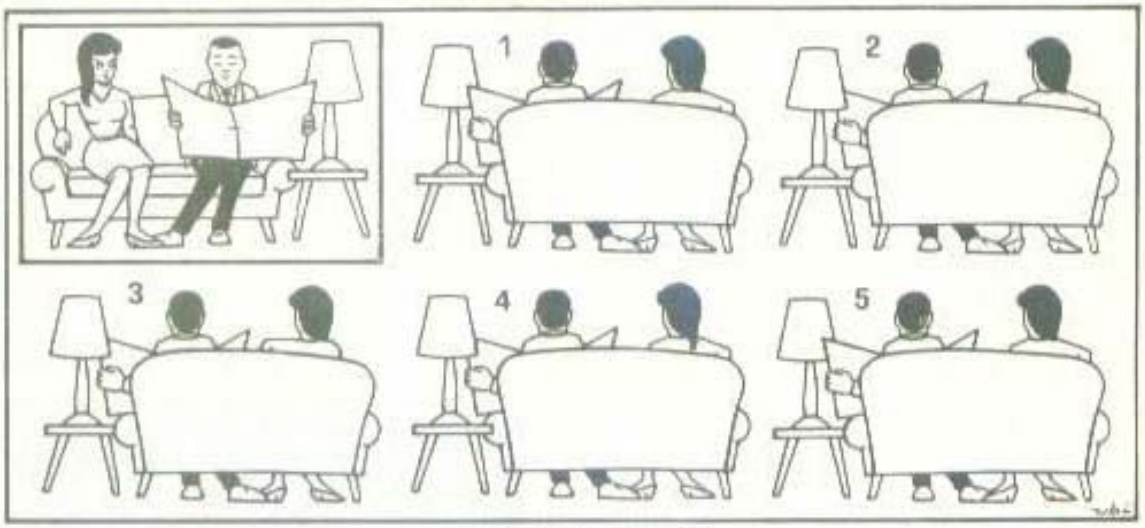
Un ghid turistic strigă din răsputeri:
— Dacă doamnele sînt bune să tacă o clipă, vom auzi zgomotul cascadei.

La lecția de gramatică învățătoarea întreabă:
— «Sînt frumoasă», la ce timp este?
— La timpul trecut, răspunde elevul.

Fără comentarii

Desen de **Adr. Dragomirescu**

Din ce stațiune este luat instantaneul nostru fotografic?



UNUL DIN CINCI

Unul din cele cinci desene numerotate este identic cu desenul din colțul de sus, stînga, prezentat însă din față. Dv. îl recunoașteți?

— Dumneata nu-ți cureți trotuarul?!
— Dar, ce, pot de aștia?

Desen de
Fred Ghenădescu

Caut post

M-am pensionat. Am 57 de ani și 35 de serviciu. Ani de muncă cinstită. Conștiincioasă. De sculat la 6, de semnat condica la 7 1/2, de plan realizat, de ședințe, referate etc. Merit să mă odihnesc. Să dorm mai tîrziu, să citesc mai mult, expoziții, spectacole, concerte... Nițică gospodărie am să fac. Pentru două persoane. Un fleac. Copiii-s la casele lor. Căsătoriți. Cu slujbe bune. Totdeauna am avut un principiu. Tinerii la ei, cu ale lor, vîrstnicii idem. Așa că ne-nțelegem și ne iubim. Sînt sănătoasă. Dorm tun. Putere am. 57 de ani, dragă? — mi-au spus colegele — să nu mai zici la nimeni. Cine-ți dă 45 de ani? Cea mai sinceră dintre ele a plîns. «Ai să-mi lipsești, scumpo» — mi-a șoptit între două suspine. Ei și?, m-am gîndit eu. Să vedeți și voi cum e fără mine. Pensia e frumoasă. Cu leafa lui bărbatu-meu, se-adună... Nici nu știu ce-o să fac cu banii. Azi e ultima zi de muncă. Puțină nostalgie — de ce să mint —, dar trece. Cînd mă gîndesc la viața mea de-acum încolo, mă încearcă un sentiment de grijă. Să nu devin o sedentară. Să nu mă plictisesc. Poate că... Nu mă dădea afară nimeni. Aș fi putut să mai lucrez. Dar nu, nu! Treizeci și cinci de ani ajung!

Prima zi

N-a sunat ceasul și totuși m-am trezit. Obișnuința. Cu ce să-ncep? Sînt puțin descumpănită. Să-mi fac un plan. Întîi pun la punct casa. Cumpăr răsaduri pentru balcon, o perdea nouă la dormitor, o cheie — e-am pierdut-o — la cutia de scrisori, și-o curățenie mare, cum făcea mama, sărăca... Mărunțișuri... Treabă de-o săptămînă, pe-ndelete... Telefonul?! «Te-ai sculat, dragă? — e o fostă colegă de școală, casnică —, vreau să fiu prima care te felicit. Meriți din plin. Eu ce să fac? Copiii, gospodăria. Am fost în piață, s-au ieftinit roșiile și cartofii! Păi nu știi rețeta mea de roșii umplute? Iei 6—8 roșii...» A-nchis! 8 1/2. Am aflat trei rețete de salate și una de bulion, ce să gătesc la prînz, care-i piața cea mai bună — un troleibuz și două tramvaie —, ce se-ntîmplă cînd speli la «Nufărul» etc., etc. Merita! Acum, repede, o cafea, să-mi iau startul, și... Iar telefonul? «Alo, mamița? — e noră-mea, draga de ea. Te felicit, te felicit... și ce faci azi? Nu știu? — lung — carne nu cumperi? Poate-mi iei și mie un kilogram. Cum n-ai nevoie, dă ce vor ei nu mîncați? Că fecioru-mi dumitale, slavă domnului... Tocmai zicea ieri că-i e poftă de-o baclava. Avem noi nuci. Doar le spargi și le cureți. Ei cum nu știu, asta-i bună! La vîrsta dumitale? Vezi că la noi în sertar e-o carte de bucate... Te pup, pa, pa...»

S-a dus ziua. Am ce face! Dar să nu fiu meschină. O zi în plus, în minus, ce contează. Mă grăbesc că se-nchide la carne.

După o săptămînă

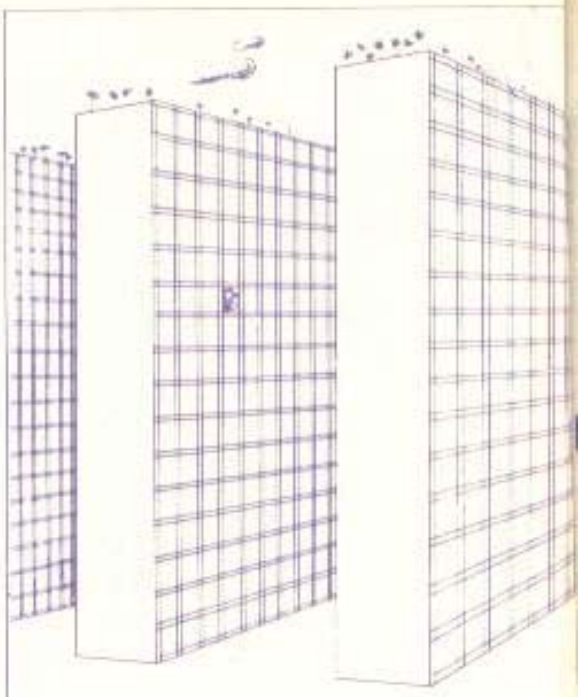
A trecut ca vîntul. Nu m-am plictisit deloc. Nu m-am apucat de curățenie. A murit vecinul de la 6 și am fost cooptată în comitetul de bloc în locul lui. Pensionar. Nu era bătrîn. Dar a avut un șoc cardiac. Alaltăieri. Cînd l-a sunat vecinul de la 8, că-i curge apa în casă de la 9. Și era două noaptea. Am fost la înmormîntare. Vecini sîntem. Apoi, a plecat și fata cu ginerele-meu trei zile — un rest de concediu — și m-au rugat să-i țin pe Ală mic. De fapt, nu m-au rugat. În drum spre gară, mi l-au lăsat așa, în trecere. Știau că nu mi pot să le stric mucoșia. «Plimbă-l, mamă, în fiecare zi — mi-a spus fata. Chiar pe ploaie. E crescut spartan». Ce-i crescut, că are 9 luni. Așa că, școală-te la 5, s-apuci lapțele, plimbă-te cu cărucul, tîrguie, freacă pruncul... Mîine îl iau acasă — că azi au venit obosiți — și mă cliberez. De mîine...

După o lună

E un film la «Gloria» pe care-l urmăresc de-un an. Acum, că e la doi pași, mă duc. Dacă n-am ședință de bloc. Sînt și-aicea la probleme... Curățenia pe scări, restanțierii, munca voluntară în părculeț, că doar acolo se joacă și copiii și nepoții noștri. Am început cu munca de lămurire de la om la om. Dar ieri, vecinul de la 27 m-a repezit: «Ce te bagi dumneata în ciorba altuia? Ce, eu te-nîrcb ce faci în timpul liber? sau ce pensie ai? Te-am invitat eu la mine? N-ai și dumneata casă, treabă...» Am și una și alta, ce știe el...

După trei luni

La primăvară zugrăvesc. N-are rost să fac acum o curățenie mare. Telefonul? Prietena mea, casnica. Fug că se dau măsline la «Big». De cînd vrea bărbatu-meu... Treizeci de ani n-a fost pofticios sau mofturos și ieri, așa, deodată, mi-a spus: «N-am mîncat **asta** și alaltăieri?» sau «Pîinea e **de azi**?» Nu era **de azi**, că de cînd nu mai aduce el pîine, ca i s-a schimbat traseul, mi-e greu. Curios cum te transformă vîrsta! Altă dată după-amiaza fugea în piață, la tîrguieli, sau dădea cu aspiratorul, sau ștergea praful. Acum însă e foarte obosit. Nu-l relaxează decît lectura și televizorul. De la 5 la 10. Între 7 1/2 și 8 vrea masa. Pe tavă. Să nu piardă jurnalul și timpul probabil. Uneori îmi spune blajin: «Păcat că nu-l citești pe Tacit. Să vezi ce



— Și vom locui într-o căsuță, la marginea orașului, cu perdele roz la ferestre... Și iedera o să-mbrace zidurile...

Desen de **Peynet**

O bătrînă de 80 de ani vine la biblioteca publică să împrumute un roman de dragoste.

— Eu am crezut, spune bibliotecara, că la vîrsta dumneavoastră vă interesează numai istoria.

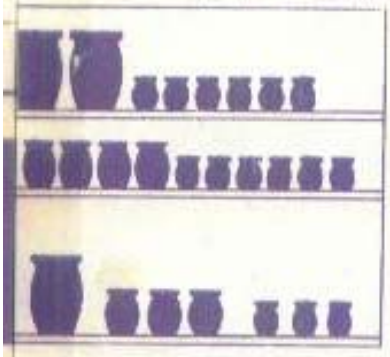
— Vai, draga mea, dar asta reprezintă pentru mine doar istorie.

Fără cuvinte

Desen de **Szymon Kobiynski**

BORCANELE CU DULCEAȚĂ

Pe cele trei polițe ale dulapului sînt rînduite borcane cu dulceață de diferite dimensiuni: mari, mijlocii, mici. Greutatea totală a dulceții de pe fiecare poliță este aceeași, adică 4,5 kg. Ce cantitate de dulceață există în fiecare tip de borcan?



Scurtă cuvîntare

Desen de **Herluf Bidstrup**

LOGIC

4	5	6	7	8	9
61	52	63	94	46	?

În acest tabel cu cifre lipsește un element. În mod logic, ce cifră trebuie înserată?

minunat scrie despre luptele lui Vittelius cu Vespasianus... Mie mi se arde musacaua. Că nu mai gătesc la copii. Alaltăieri, cînd au venit acasă, tocmai frecam aragazul. Am auzit-o pe noră-mea: «Da nu poate, dragă, să le facă la ea? Ce n-are aragaz? Ori i-e mai ușor să se care cu sacoșele decît cu sufertașul?» Așa că le gătesc la mine. În dublu. Pentru că mi-a reproșat fii-mea: «Ce, eu sînt orfană?» Nu este, dar nici mult nu mai are... Ieri am prins o fereastră liberă — era 12 — și am trecut pe la fostul meu serviciu. Am găsit-o la biroul meu pe colega mea. Cea care plîngea. Nu părea că suferă. Mi-a spus: «Arăți splendid, dragă, vrei să ne faci praf, ce-ai slăbit așa? Fii atentă, de la o vîrstă încolo, e mai bine să pui decît să dai». Dar mă grăbeam spre policlinică, cu bătutul fetii. Are 5 ani și-i merge mintea... Face și versuri. Ieri bătea toba și cînta: «Bunicuța să trăiască/ și ani mulți să ne tot crească/». Da, am cumpărat două pătuțuri. Am refăcut camera copiilor. Dacă tot stau la mine. Noră-mea a zis: «Drăguțe, dar mici — și m-a mustrat în glumă —, ai uitat ce repede cresc copiii». Iar ginerele a-ntrebat așa direct, mai bărbătește: «Dar unde-i biroul, că la anu merge la școală?»

În cea de-a șasea lună

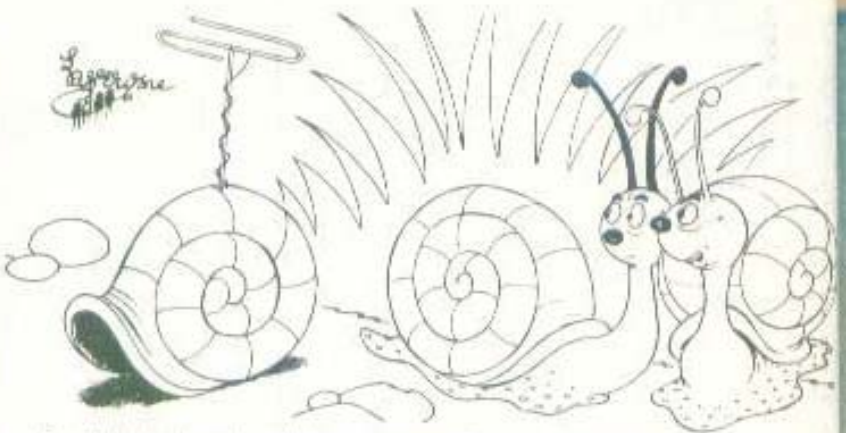
Piață, gătit, spălat, cîrpit, călcat, săpat, sedință, creșă, grădiniță; grădiniță, creșă... Timpi morți nu am. Seara cad frîntă. N-am șters praful de-o săptămînă. Filmul de la «Gloria» nu l-am văzut și nici altele. Cuvîntul concert are o sonoritate astrală. În jurul meu, numai nemulțumiți. Bărbatu-meu că-l neglijez. Copiii că nu știu să mă organizez. Prietenele, că m-am izolat, rudele că «ce-și face omul cu mîna lui...» Dar pe mine mă dor șalele și ficatul. Dorm cu Diazepam. Am coșmaruri. Se face că gătesc pentru regimentul 3 infanterie. Sau că noră-mea a născut șase gemeni și toți cîntă-n cor: «Bunicuța să trăiască...»

M-am abonat la «România liberă». Caut post. Oriunde. La Loto-pronosport, că stai pe scaun. Sau la «Cocorul» — pantofi, că mai iese o leafă. Sau la I.T.B., că am nervii tari. Îmi iau serviciu și-n concediu pun casa la punct. Caut post. Telefon 44...

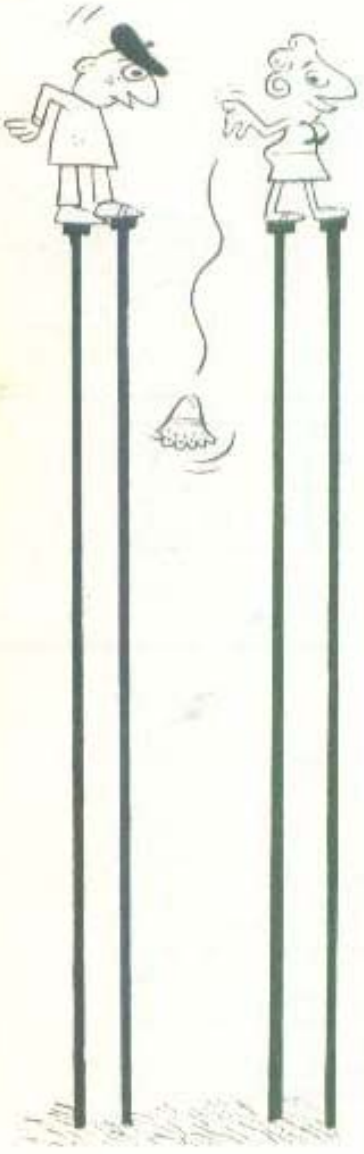
ALICE MIHALCEA

— Eu cu soția ne-am împărțit foarte bine munca în gospodărie.

— Și noi la fel. Bunăoară, eu tai ceapa, iar ea își șterge lacrimile.



— *De cînd și-a instalat televizor, aproape că nu mai iese din casă...*

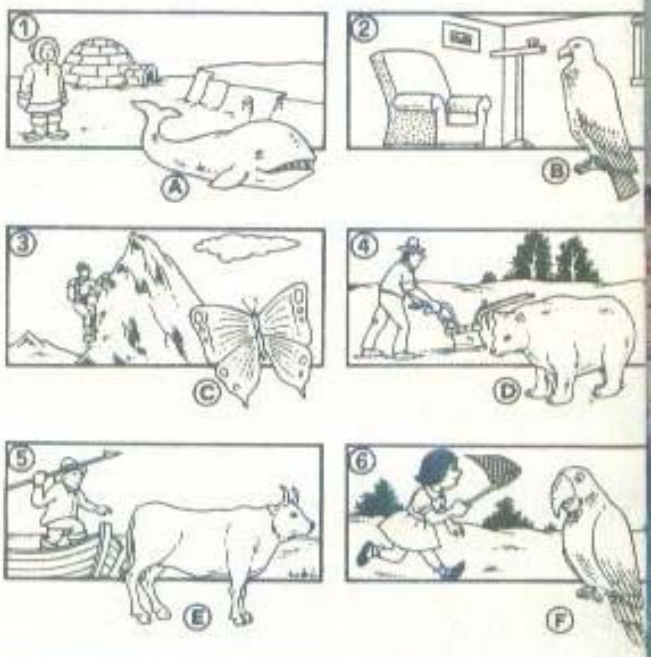


— *Vai, batista!...*

Desen de
Jean-Claude Simoens

ERORI

Vă invităm ca, după examinarea desenelor, să îndreptați erorile desenatorului, care a alăturat animalele de cîte un mediu necorespunzător.

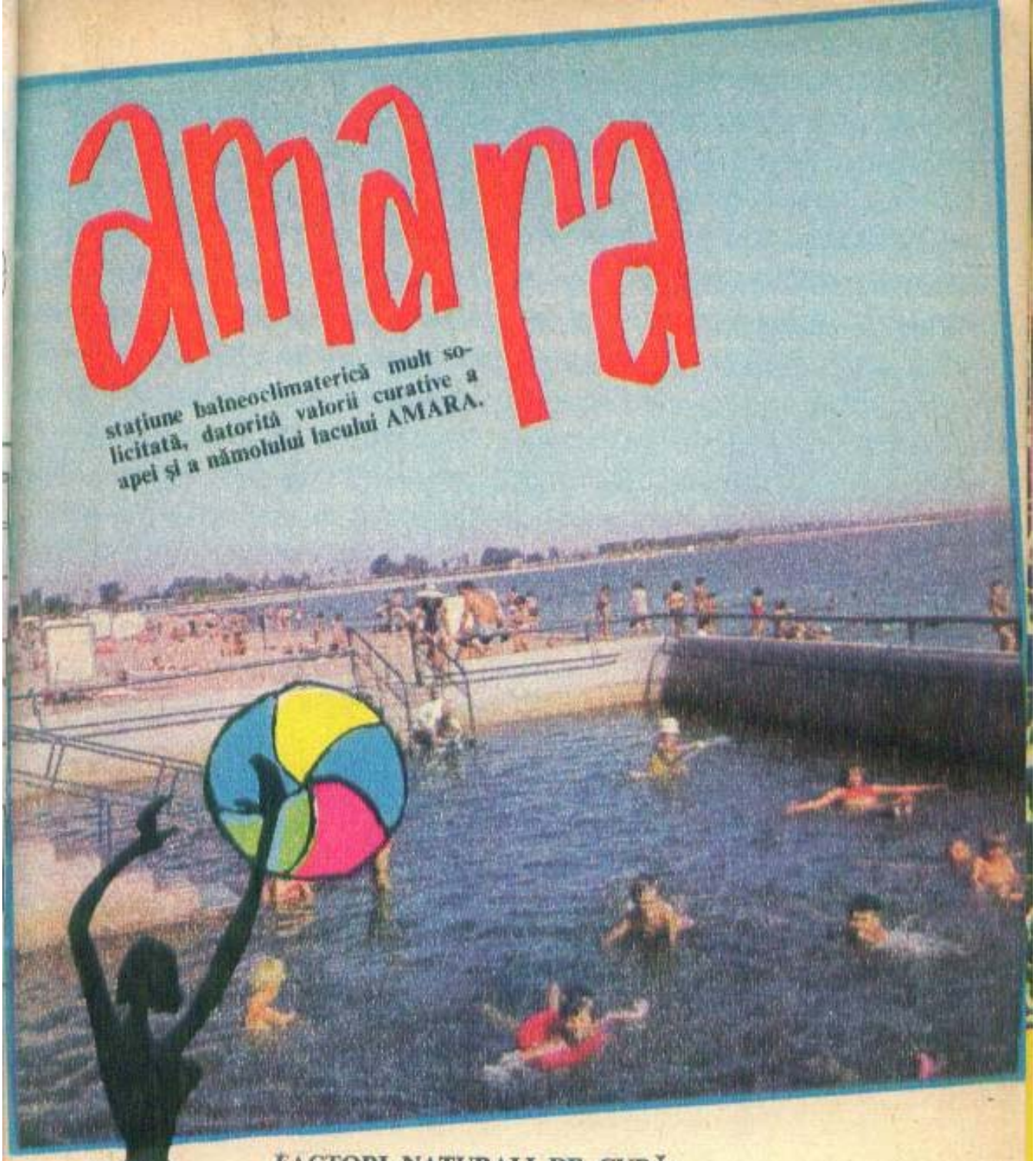


— *Ce spun cei de la birou cînd văd că lipsești?!*
— *Știu că zilnic, între 11 și 13, sînt la* **bancă.**

Desen de
Fred Ghenădescu

amara

stațiune balneoclimaterică mult solicitată, datorită valorii curative a apei și a nămolului lacului AMARA.



FACTORI NATURALI DE CURĂ:

- **apa lacului Amara (sulfatată, clorosodică, bromoiodurată) și nămolul lui (saprofelic, negru-onctuos)**
- **izvorul cu apă minerală sulfuroasă, bicarbonatată, sodică.**

INDICAȚII TERAPEUTICE:

- **afecțiuni reumatismale cronice**
- **afecțiuni ale sistemului nervos periferic**
- **afecțiuni posttraumatice ale aparatului locomotor**
- **afecțiuni ginecologice cronice**
- **boli de nutriție, afecțiuni hepato-biliare etc.**

Informații suplimentare se pot obține de la OFICIUL JUDEȚEAN DE TURISM IALOMIȚA, Stațiunea AMARA, str. Ana Ipătescu nr. 1, tel. 110 și 156.

ÎNTREȚINEREA LOCUINȚEI NUMAI
CU PRODUSE DE BUNĂ CALITATE
DI-DA — pentru curățat faianța ● DI-DA — deodorant pentru bucătărie ● DI-DA — pentru curățat tapițeria, covoarele și mochetele din fire naturale și sintetice ● CONFORT — curăță cu multă eficiență geamurile, oglinzile, cristalele, dînd un luciu plăcut obiectelor ● MOBILUX — emulsie pentru lustruit mobila furniruită ● PERINIȚA — curăță radical mochetele și covoarele ● MOLID — deodorant pentru băi ● DI-DA, CONFORT, MOBILUX, MOLID și PERINIȚA se găsesc în magazinele și raioanele specializate ale COMERȚULUI DE STAT.

MARCA
FABRICII,
O
GARANȚIE
A
CALITĂȚII!

ÎNTREPRINDEREA DE TRICOTAJE ȘI PERDELE PAȘCANI
vă recomandă:

- lenjeria fină pentru femei și copii
- articolele de îmbrăcăminte exterioară — bluze, cămăși, rochii, pantaloni — pentru femei, bărbați și copii, realizate într-o gamă largă de culori, imprimeuri și modele.

De asemenea, vă asigură un variat sortiment de perdele — 20 de modele la lățimea normală (2,30 m) și 4 sortimente la lățimea mică (pînă la 2 m).
Toate articolele sînt realizate din fire sintetice românești.

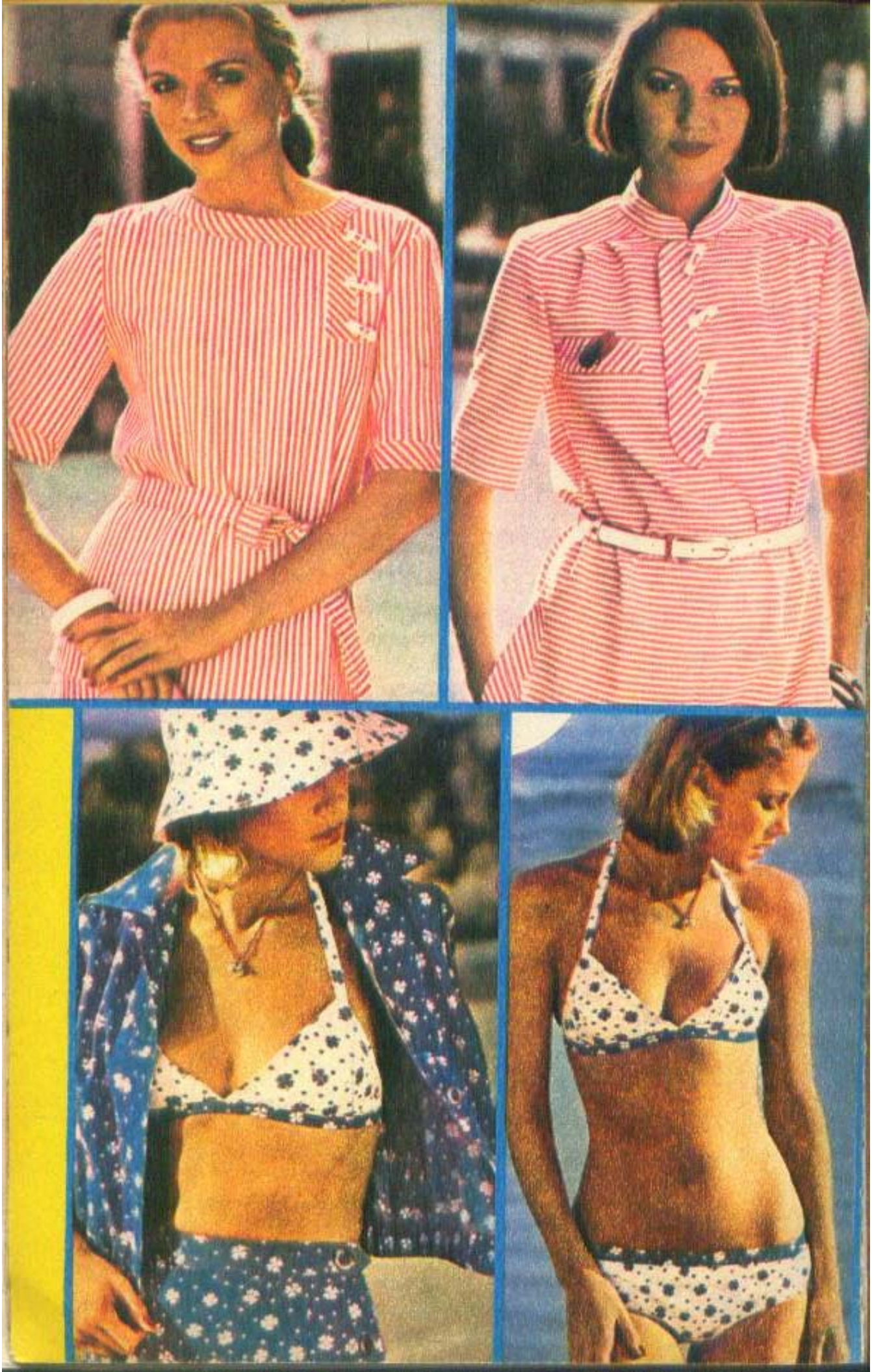
Un aspect curat și îngrijit se menține prin folosirea zilnică a produselor cosmetice.

În magazinele COOPERATIVELOR DE CONSUM se găsesc, într-un sortiment bogat: săpunuri, paste de dinți, rujuri, creme pentru față și mîini, pudre compacte și praf, diverse ustensile de toaletă.

Tot la aceste magazine găsiți articole de podoabă ca: inele, cercei, coliere, brățări, medalioane, care vă completează în mod agreabil ținuta.

MODA

fără cuvinte.



PENTRU TOATE SEZOANELE, PENTRU TOATE GUSTURILE, PENTRU TOATE VÎRSTELE
CONFECȚII MODERNE
Magazinele și raioanele specializate ale comerțului de stat vă stau la dispoziție cu un larg sortiment de confecții pentru femei, bărbați și copii. Confecțiile oferite de aceste magazine vă asigură o ținută elegantă.

MODA '77

MODĂ PENTRU TOATE GUSTURILE

Nici anul ce urmează nu anunță mutații profunde în modă. Evoluînd lent, într-un sens cunoscut încă din anii trecuți, moda continuă a păstra, tranzitoriu, o linie evazată, de proporții moderate, aducînd în prim plan **linia tubulară**, cu silueta dreaptă, alungită.

Păstrîndu-și aspectul său «retro», cu forme reactualizate și modernizate, moda se **revitalizează, încorporînd cu fervoare folclorul.** Vederile sale nu cuprind numai o arie geografică extrem de întinsă, cu elemente de costum popular foarte originale, ci preia însăși maniera de lucru a artei naive, în desenul imprimeurilor.

În contextul modei contemporane, moda românească își găsește tot mai mult propria sa personalitate, propria sa linie. Centrul pentru estetica produselor industriei ușoare a propus la «Intercolor» — organism care elaborează linia modei — o cartelă de culori din care cinci au fost acceptate. Centrele de creație, cel al industriei confecțiilor, ca și cele ale cooperației meșteșugărești, lansează modelele anului într-o concepție conformă cu tradiția, cu gustul consumatorului din România, care receptează eleganța, confortabilul, ocolind extravaganțele de dragul noutății.

Moda românească de inspirație populară a depășit de mulți ani cadrul unor colecții unicat, devenind la îndemîna oricui. Este semnul sigur al viabilității sale.

Urmărind prezentarea modelelor pentru anul acesta, am aplaudat strălucirea cu care a fost adaptat un costum secular la tendințele actuale ale modei. Am asistat încă o dată la relevarea materiilor prime autohtone, a vechilor tehnici de țesut, a alcătuirii unei rafinate game coloristice, a liniei croiului și mai ales a inegalabilei arte de a broda a artizanului.

Moda, așadar, lansează **țesături cu aspect natural** și **rustic**, ușor reliefate, prin legături de efect, țesături de bumbac mate sau lucioase, pînză, șantung, postav, tweed etc. Se poartă, de asemenea, **țesături moi**, cu efecte de mohair,

și țesături cu aspect velurat, precum și cele inspirate nemijlocit din garderoba masculină, **tricouri, gabardină.** Pentru îmbrăcămintea elegantă se lansează **mătăsuri** cu fond transparent și dungi satinate, iar pentru ocazii festive, **crepul** cu fire metalizate. Continuă a se bucura de succes **materialele ușoare,** cum sînt voalul, crepdeșinul, crepul Georgette sau taftaua, iar pentru primăvară poplinul. Imprimeurile, spre deosebire de anii trecuți, cînd desenele erau mici și foarte mici, sînt de mărime mijlocie. Se poartă **imprimeuri** desenate simplu și cu claritate, într-un colorit viu, luminos, multe **flori** viu **colorate,** pe fonduri albe sau deschise, precum și desene «folk». **Dungile,** ca și **carourile** de toate dimensiunile rămîn în modă fără a se perima.

MARO, ROȘU CALD, MULTE NUANȚE DE ALBASTRU...

Culorile voit stinse ale anilor trecuți, maroul, bejul, negrul continuă să se poarte concomitent cu armonii noi, îndrăznețe, culori vesele, vii, fără a fi obositoare. Paleta cromatică cuprinde nuanțe de **galben,** cel «citron» și galben roșiatic amintind culoarea portocalei și a caisei date în pîrg; **roșu,** roșu cald, «vermillon», și tonuri mai profunde, amintind tomata coaptă; și multe nuanțe de **albastru:** turcoaz, azur, lavandă, ultramarin; și în sfîrșit **verde,** verdele ierbii proaspete, al poienelor. Pentru **seară se** recomandă armonii coloristice de intensitate medie, rozul liliachiu, galbenul foarte deschis, precum și un albastru violaceu.

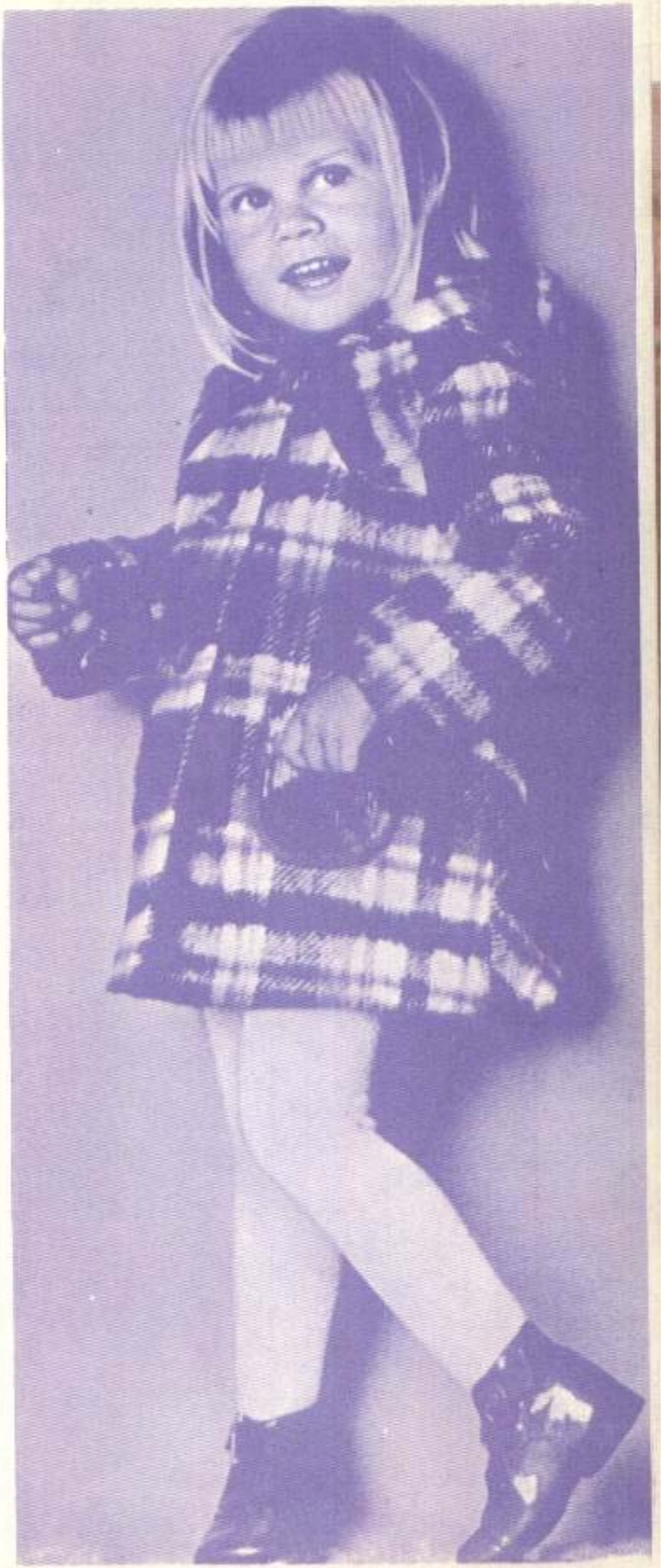
CINCI ACCENTE ALE MODEI

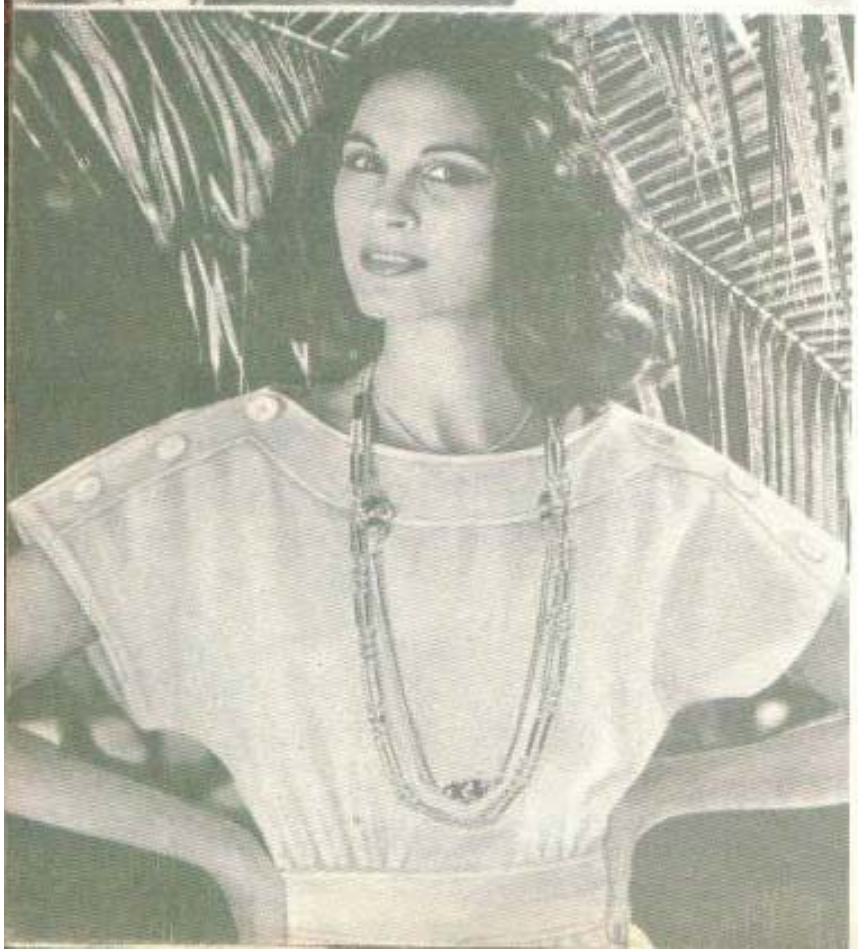
Lungimea. Toate modelele au o lungime care **acoperă bine genunchiul,** putînd ajunge și pînă la **mijlocul pulpei.** Lungimea care se oprește imediat sub genunchi este mai ales pentru femeile care nu mai sînt foarte tinere, care-și compun o ținută de o eleganță fără stridență.

Mineca. Croiala mînecilor este extrem de importantă ca element de construcție al noii linii de modă. Este de fapt accentul cel mai important al noului stil tubular. În funcție de linia umărului, mînecile pot fi croite raglan, chimono, semichimono, cu umeri prelungiți și asamblări în forma literei T, de fapt aceasta din urmă fiind forma croiului nostru popular. Mînecile au lungimi diferite, pînă la cot, trei sferturi sau lungi, terminate uneori cu manșete.

Platca, detaliu decorativ, de dimensiuni și forme variate, apare în toate genurile de îmbrăcăminte.

Talia este subliniată prin cordoane mai subțiri sau late, înnodate sau cu catarame. Apar încer-





cări de coborîre a taliei pînă în dreptul soldului, de unde pornesc fronseuri, în special la rochiile de după-amiază.

Decolteurile au forme diferite, pătrate sau dreptunghiulare, ovale sau în formă de V, însoțite și subliniate de gulere «cămașă», de formate foarte diverse, ascuțite, rotunde sau asemănătoare gulerelor de tunică.

«ANSAMBLUL», O NOUĂ FORMULĂ VESTIMENTARĂ?

Moda '77 readuce în discuție ideea de ansamblu vestimentar, care, practic, înseamnă să nu te îmbraci la întîmplare, să-ți asortezi **jacheta cu fusta; rochia cu jacheta; fusta, vesta și jacheta; fusta, pantalonul, vesta și jacheta,** așadar să potrivești și să completezi toate piesele dintr-o garderobă.

Fusta este mai ales **dreaptă,** cu pliuri tighelite pe aproape toată lungimea, lăsate libere doar pe o lungime de-o palmă, pentru comoditatea mișcării, sau «**portefeuille**», fusta petrecută. Bineînțeles că se mai poartă încă fusta evazată, cu clini sau în bie, și pentru tinere, fusta-pantalon, dar acestea nu mai sînt noutăți...

Fusta poate fi alternată într-un ansamblu cu **pantalonul,** prezent în toate colecțiile de modă. Pantalonul clasic are o linie mai mult dreaptă, mai puțin mulat pe corp, cu pense în talie, buzunare ascunse, cu sau fără manșetă.

Vesta este un articol de îmbrăcăminte nelipsit în formula unui ansamblu vestimentar. Ea preia detalii ale vestei masculine, butonată, la un rînd sau la două rînduri, lungă, uneori ajungînd pînă la o lungime de 7/8; adesea vesta este matlasată. Se poartă cu fustă sau cu pantalon.

Jacheta continuă să se poarte dreaptă sau largă, cu amploare pornind de sub platcă, lungă pînă la șold sau ajungînd pînă la 7/8, în funcție de restul ansamblului.

Moda anului 1977 propune ca noutate **taiorul,** de inspirație masculină, format din trei piese: jachetă, vestă și fustă dreaptă.

ROCHIA ȘI MANTOUL, NOUA LOR METAMORFOZĂ

S-ar părea că feminitatea este pusă în valoare, în deplinătatea sa, mai ales prin **rochie.** Oricîte noutăți s-ar crea, rochia rămîne semnul distinct al garderobei feminine. Iată de ce colecțiile anului '77 cuprind o bogăție de modele de rochii. Grupate în funcție de ideile modei lansate, rochiile pot fi:

Drepte, cu umeri prelungiți sau fără mîneci, cu decolteu urmărind linia gîtului, cu talia marcată cu un cordon, și pentru rochiile a căror lungime atinge jumătatea pulpei, fente laterale.

Pentru toamnă și primăvară, creatorii recomandă **rochia-man-**

tou, dreaptă, ușor amplă încă de la umeri, cu detalii de cămașă rustică. Se poartă în combinație cu bluză și pulover, iar uneori este prevăzută cu glugă.

Rochia sarafan, fără mîneci sau cu mîneci scurte, cu linie dreaptă și prevăzută cu fente sau pliuri laterale, are de obicei un butonaj asimetric.

Propunîndu-și să capteze gusturile cele mai diferite, fără a veni cu noutăți care să șocheze prin excentric, modelele anului urmează și în privința mantoului cîteva idei de bază.

Mantoul poate fi **drept,** cu talie înaltă, bust strîns, guler plat sau în stil ofițeresc, cu mîneci montate mai jos, cu butonaj simplu și discret sau **amplu,** lărgimea pornind din dreptul bustului, cu mîneci voluminoase, butonaj asimetric și guler drept.

Continuă să se poarte mantou-cămașă, ca și mantoul cu linie evazată din dreptul taliei, cu umeri largi, mîneci voluminoase și de obicei prevăzut cu glugă.

TRICOTURILE

Fără a intra în prea multe detalii, trebuie să arătăm că în moda anului tricoturile sînt nelipsite. Din ele se realizează toate genurile de îmbrăcăminte, rochii, fuste, veste, jachete, dar mai ales îmbrăcămintea de toată ziua și cea de vacanță. Puloverele sînt ori foarte ușoare, subțiri, ori destul de pline, substituind vestele sau bluzoanele. Cele pentru tinere sînt lungi pînă în talie și ușor bluzate. Puloverele lungi, pînă la linia șoldului, sînt în majoritate drepte, necambrate, în genul bluzei-marinar. Noutatea sezonului este marcată de puloverele care se încheie lateral sau pe linia umerilor. Se poartă, de asemenea, **setul** compus din jachetă și pulover.

ACCESORIILE

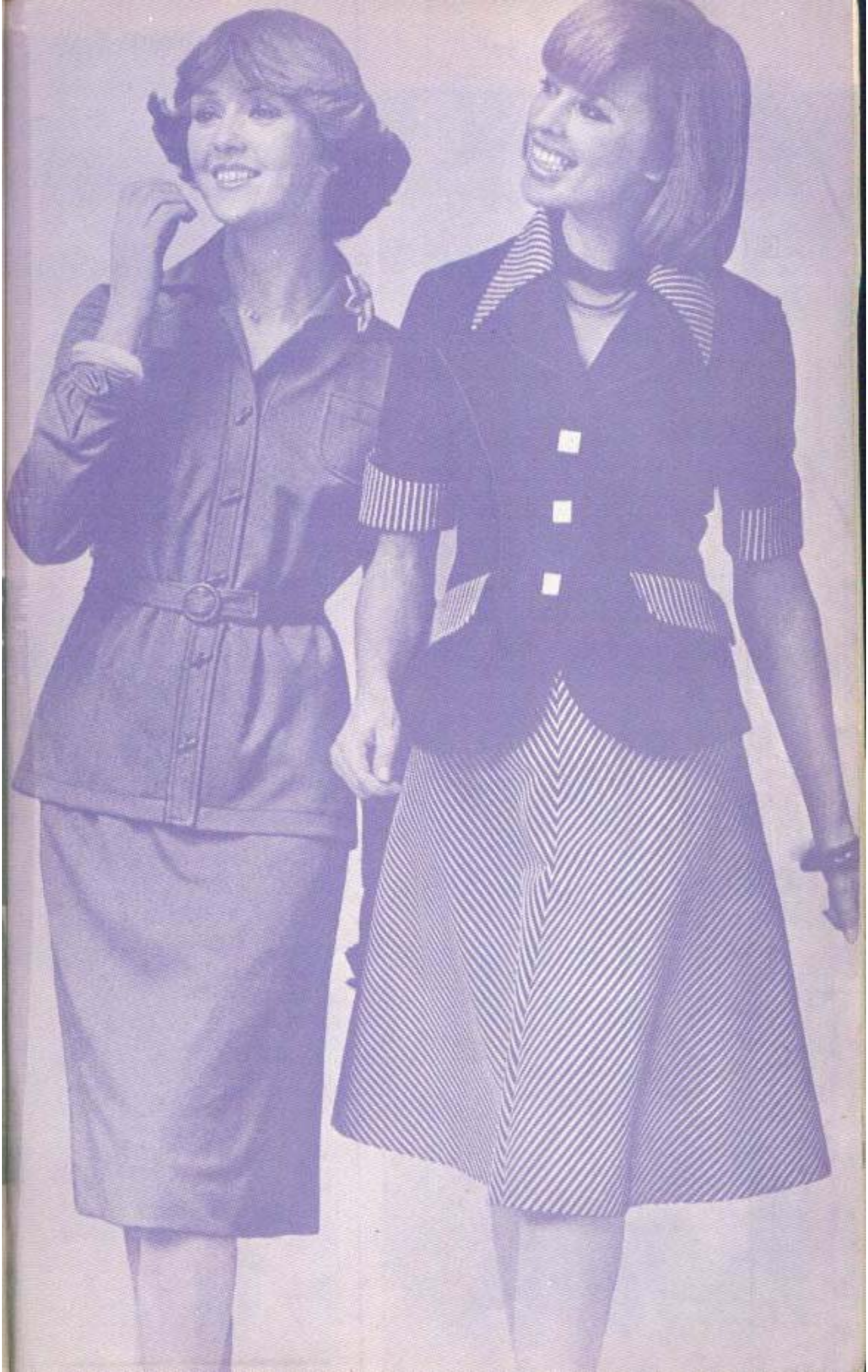
Încălțămintea menține ca tendință formele devenite clasice ale pantofului elegant, escarpen, cu linii simple, vîrfuri rotunjite sau ușor ascuțite.

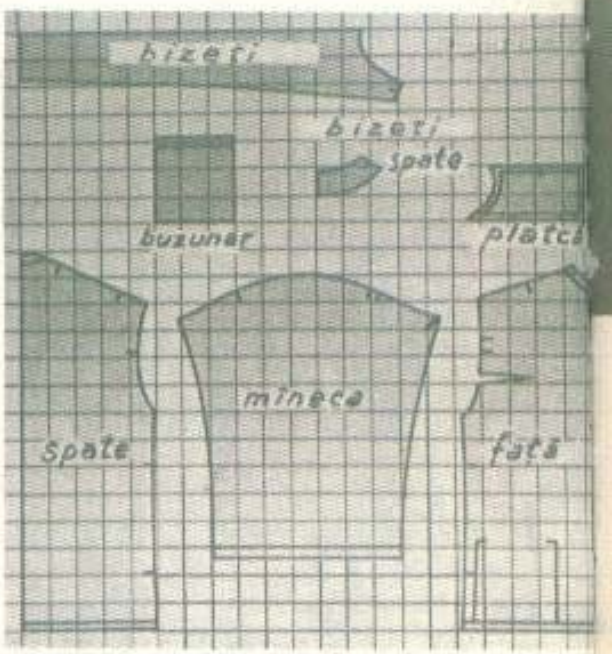
Poșetele sînt în general de dimensiuni mijlocii, în culori asortate sau în contrast cu ansamblul vestimentar. Se poartă **pălării** de dimensiuni mici, șepci, bascuri din tricot, precum și **eșarfe** lungi din tricot sau stofă.

ANETA POPESCU

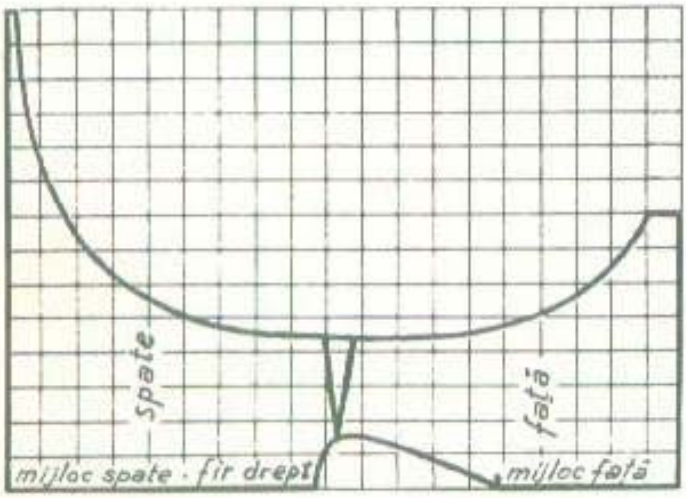
Rubrica de modă reproduce creații de la Casa de Modă din București; Centrul de îndrumare a producției și creației de artă populară și meșteșuguri artistice al UCECOM; Casa de modă din Kiev; Casa de modă din Praga; Burda Moden; Femmes d'aujourd'hui; Neckermann; A. Peters-Londra.

— *După părerea mea, câștigați mult; vă slăbește.*





Jachetă dreaptă, simplă, ce poate fi realizată chiar de începătoare în ale croitoriei, urmărind tiparul nostru.
Latura pătratului este de 5 cm.



Bluză realizată doar cu o singură cusătură: pensa de la umăr. Partea din față se prinde la spate, iar spatele se strînge în dreapta, înnodîndu-se sau menținîndu-se cu o broșă. Pe același sistem se poate realiza și o rochie de plajă.
Latura pătratului este de 5 cm. Materialul se așază dublu.

Bellatrix, Margareta, Miraj – noutăți cosmetice ale anului

Interviul nostru cu ing. Rozalia Speteanu, directoarea Întreprinderii «Miraj»

— *Cititoarele noastre ar dori să afle, prin intermediul Almanahului, deci cu un ceas mai devreme, noutățile pe care «Miraj»-ul, marcă românească de prestigiu, le oferă pentru anul 1977. Vă întrebăm acest lucru, pentru că știm că și în materie de produse de înfrumusețare, noutățile se pregătesc cu mult înainte.*

— Noutățile sînt în număr destul de mare și de aceea voi enumera doar cîteva. Aș începe vorbindu-vă despre *«Bellatrix»*, care va marca o premieră

— *O premieră?*

— Da. Este vorba de o gamă de produse obținute din plante cardiotonice, care valorifică *elemente inedite din flora României*. «Bellatrix» cuprinde seria completă de produse: loțiune, emulsie, cremă de ochi, cremă de noapte și cremă de zi. Bineînțeles că aceste produse sînt pe tipuri de ten: uscate, grase și normale.

— *Prin ce se deosebește «Bellatrix»-ul de toate celelalte produse de întreținere și înfrumusețare?*

— Printr-o puternică acțiune de tonifiere, de activizare a circulației, prin asigurarea epidermei cu stratul lipidic necesar.

— *Aceste produse sînt, deci, pentru tenurile obosite, care au mult de suferit de pe urma unei circulații defectuoase.*

— Noi le recomandăm femeilor de toate vîrstele, pentru că un ten bine îngrijit încă din tinerețe va arăta proaspăt pînă la o vîrstă înaintată. Pentru tenurile care n-au fost îngrijite la vreme, care suferă de deshidratare și descuamare, pregătim gama de produse «Miraj», pe care o vrem de prestigiu, fapt pentru care i-am și dat numele întreprinderii noastre. Gama *«Miraj»* are la bază *uleiul de vizon*. Pe lîngă loțiuni, cremă pentru ochi și decolteu, cremă de zi și de noapte, cuprinde și produse pentru îngrijirea părului și a corpului.

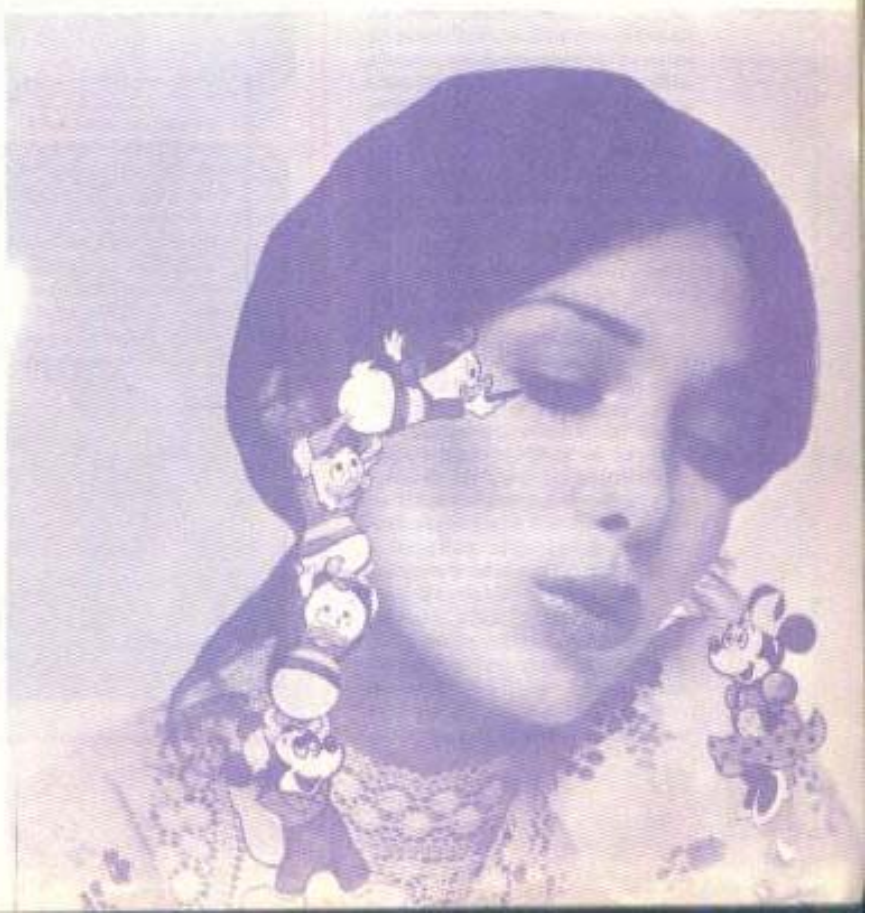
— *Tovarășă directoare, cînd vorbiți de o marcă, enumerați o serie de produse. Sînt ele toate necesare îngrijirii noastre?*

— Da, pentru că în felul acesta tenul este mult mai bine hrănit. Sîntem împotriva folosirii unei singure creme. Este imposibil ca un singur produs să poată asigura nevoile de nutriție, de hidratare etc. ale unui ten. De aceea se recomandă alternarea diferitelor produse. Un asemenea grup de produse își menține eficacitatea o perioadă mai îndelungată, putînd fi refolosite după o pauză.

— *Tinerele au dificultăți în îngrijirea tenului. Și cum bine știm, produsele pentru această vîrstă trebuie să aibă însușiri speciale...*

— Lor le-am pregătit gama *«Margareta»*. Noi sperăm ca, într-un timp scurt, «Margareta» să devină nelipsită pentru oricare tînără. Ea cuprinde atît produse de îngrijire — loțiuni tonice, lapte demachiant pentru tenuri cu acnee, șampoane pentru spălarea părului gras — cît și pentru fardare — fard de pleoape, fond de ten, pudră, stick de buze (care nu e un ruj și nici o ceară, ci un intermediar care colorează ușor buzele). Pentru ocazii producem farduri speciale. Tinerilor le-am pregătit loțiuni pentru îngrijirea tenului gras, cît și dezodorante, pe care le vom lansa în gama specială, pe care am denumit-o *«Faun»*.

A. POPESCU



Mierea în cosmetica modernă

Cunoscute din cele mai vechi timpuri, calitățile nutritive ca și terapeutice ale mierii de albine astăzi își găsesc cîmp larg de utilizare și în cosmetică. Mierea de albine se situează printre cele mai prețioase ingrediente cosmetice, putînd fi folosită pentru toate tipurile de ten. Cremele, loțiunile, măștile pe bază de miere dau rezultate evidente în catifelarea și supleţea tenurilor uscate, devitalizate și obosite, precum și la preîntîmpinarea formării ridurilor.

Venind în întîmpinarea interesului cititoarelor noastre, ne-am adresat unor specialiste de la Institutul apicol, pentru a ne indica cum trebuie folosite aceste produse pentru a avea o eficiență maximă.

Farmacista Vasilica Cioca vă sfătuiește:

● **Dacă tenul dv. este deshidratat,** se irită ușor, este predispus la apariția petelor roșii și foarte sensibil la agenții atmosferici sau la variațiile de temperatură, necesită o îngrijire atentă, o hrănire abundentă și protejarea lui. Pentru curățirea tenului, dimineața și seara, vă recomandăm demachiantul cu miere **Floramin,** care produce o curățire perfectă a pielii, o destinde și o înviorează. Pentru hrănire puteți folosi crema de față cu lăptișor de matcă **Apidermin** sau crema cu miere **Floramin,** atît seara cît și în timpul zilei. După o jumătate de oră de la aplicare se poate îndepărta excesul de cremă cu un tampon de vată.

Tratați acest tip de piele cu comprese, care ușurează pătrunderea apei în țesuturi. Folosiți alternativ comprese cu infuzie de mușețel sau coada șoricelului, care au proprietăți antiseptice, decongestive și emoliente. Pentru înviorarea tenurilor uscate este indicată și infuzia de gălbenele. Prin macerarea rădăcinii de nalbă se obține un lichid care, aplicat sub formă de comprese, frăgezește, înviorează și catifelează tenul.

● **Pentru tenul iritat, cu pete roșii** sau tendințe de congestionare este recomandabilă crema cu extract de propolis **Floral,** cremă cu efecte regeneratoare asupra pielii. Are, de asemenea, și o acțiune calmantă asupra tenurilor obosite sau congestionate.

● **Dacă tenul dv. are un aspect opac, arid,** cu tendința de a forma mici riduri, înseamnă că aveți un ten uscat, deci o piele care, datorită lipsei de secreție sebacee, este lipsită de elasticitate, luminozitate și de aceea predispusă la formarea precoce a ridurilor. Tenul uscat este sensibil, iritabil, se înroșește cu ușurință, se descuamează. Lipsindu-i stratul protector de grăsime, care apără pielea în mod normal de acțiunea agenților atmosferici, se impune a lua măsuri preventive, printre care evitarea folosirii loțiunilor alcoolizante, a săpunului sau pudrei în exces.

Acest gen de ten necesită o hrănire și o protejare deosebită.

Pentru accelerarea efectului, crema hrănitoare cu care ne ungem fața în fiecare seară trebuie să fie aplicată cu multă grijă, insistînd asupra punctelor unde se formează de obicei ridurile (1).

Cu degetele arătător și mijlociu de la ambele mîini tapotați alternativ de sus în jos și invers porțiunea de la colțul ochilor, unde se formează «laba gîștii» (2).

bile. Pentru curățirea tenului, dimineața și seara puteți folosi emulsia **Antirid**, care are în compoziție lăptișorul de matcă — un puternic concentrat biologic. Curățirea tenului poate fi urmată și de loționarea pielii cu o apă tonică (nealcoolică), de preferință infuzie de mușețel rece sau ușor călduță. Pentru hrănire și întreținere puteți folosi crema **Apidermin** cu lăptișor de matcă. Această cremă poate fi aplicată seara înainte de culcare, dar și în timpul zilei în strat subțire, masîndu-se ușor epiderma cu vîrful degetelor pînă la resorbția completă.

Farmacista Elena Paloș vă dezvăluie cîteva rețete de măști.

- **Mască pentru ten uscat:**
  Miere de albine: 1 linguriță
  Gălbenuș de ou: 1 buc.
  Suc de portocale: 10 picături
- **Mască pentru ten gras:**
  Albuș de ou: 1 buc.
  Miere de albine: 1/2 linguriță
  Suc de lămîie: 10 picături
- **Mască pentru ten normal:**
  Miere de albine: 1 linguriță
  Polen extract: 5 g
  Suc de roșii: 10 picături
- **Mască nutritivă pentru ten uscat și normal:**
  Miere de albine: 1 linguriță
  Lăptișor de matcă liofilizat: 1 g
  Drojdie de bere: 10 g
  Gălbenuș de ou: 1 buc.

Prepararea măștilor se face simplu, prin amestecarea ingredientelor într-un vas de porțelan sau emailat. Se obține o pastă care se aplică pe ten după o prealabilă curățire cu loțiunea de față **Tenapin.** Masca se ține pe față timp de 10—15 minute, apoi se îndepărtează cu un tampon de vată muiat în ceai de mușețel.

Nu neglijați liniile care se formează de o parte și de alta a gurii; umflați ușor obrazul și ciupiți transversal ridurile, fără a strînge prea tare (3).

Ridurile de pe frunte le masați cu vîrful degetelor, pornind de jos, de la baza nasului, spre rădăcina părului (4).

Aceeași grijă trebuie acordată și bărbiei, masînd cu dosul palmelor (5).

APĂRAȚI-VĂ TENUL!

Soarele atrofiază epiderma. Sub influența prelungită a razelor solare, celulele vii ale epidermei pierd treptat apa pe care o conțin, ceea ce le accelerează moartea, îngroșînd stratul cornos.

Tutunul contribuie la pierderea elasticității pielii. Nicotina atacă fibrele elastice ale dermei, care dau pielii suplețe. Privită la microscop derma unei fumătoare, se observă că fibrele, care în mod normal se prezintă ca o urzeală regulată, sînt răsucite.

Frigul usucă pielea. Mai direct spus, sebumul se întărește înainte de a ajunge în epidermă și încetează de a o mai proteja. Astfel pielea se usucă și se ridează.

Excesul de săpun îmbătrînește epiderma. El reduce stratul cornos al pielii. Datorită unui fenomen de autospălare, acest strat se reface în detrimentul stratului profund care se usucă și îmbătrînește mai repede.

Apa de colonie pătează pielea. Anumite esențe conținute în apa de colonie pot sensibiliza pielea, care devine incapabilă de a se apăra de razele ultraviolete și se pătează.

•

● Dacă pe vreme de ger sau ninsoare tenul vi se congestionează exagerat, beți de două-trei ori pe zi cîte o ceașcă de infuzie caldă din frunze de viță roșie. Cu același efect, aplicați seara comprese alternative, calde și reci.

● Dacă v-au înghețat mîinile, nu le lipiți de soba fierbinte. Deși se vor încălzi imediat, acestea se vor înroși și aspri. De asemenea, nu le spălați nici cu apă caldă. Din contră, mîinile se reîncălzesc cu apă rece, care activează sîngele mai rapid.

Remediile bunicii

Căpșuni pentru luminarea tenului. Proprietățile decongestive ale căpșunilor sînt recunoscute. Striviți 4—5 căpșuni și aplicați-le pe față ținîndu-le pînă se usucă; limpeziți.

Lămîie și smîntînă împotriva tenului tern. Amestecați sucul de la o jumătate de lămîie cu o linguriță de smîntînă. Întindeți compoziția pe față. După 15—20 de minute o îndepărtați, ștergînd fața cu apă călduță.

Tomate împotriva punctelor negre. Treceți o rondelă de tomată pe față, insistînd asupra punctelor negre. Aciditatea pe care o conține roșia face ca stratul mort al epidermei să se descuameze iar sebumul uscat să fie eliminat.

Pătrunjelul și pistruii. Fierbeți 100 g de pătrunjel într-un litru de apă, timp de 10 minute. Umeziți fața de două ori pe zi cu această loțiune. Acest remediu nu face să dispară pistruii, ci îi atenuează.

Usturoiul împotriva bătăturilor. Pisați un cățel de usturoi și aplicați-l seara pe bătătură, protejînd pielea sănătoasă cu ajutorul unui plasture. Acest remediu dă rezultat în mai puțin de 15 zile.

Teiul atenuează cuperoza. Fierbeți 20 g flori de tei într-un litru de apă. Aplicați dimineața și seara o compresă îmbibată de această infuzie caldă. Tratamentul nu șterge cuperoza, ci o atenuează.

Afine pentru calmarea eczemei. Fierbeți un pumn de afine într-un litru de apă pînă lichidul se reduce la jumătate. Aplicați compresele pe plăgile cu eczemă.

Muguri de plop împotriva degerăturilor. Fierbeți 200 g de muguri în 500 g de untură. Pasați. Lăsați să se întărească, apoi ungeți părțile degerate.

Albușul de ou contra ridurilor. Bateți bine un albuș, apoi aplicați-l pe față. Lăsați să se usuce 5 minute și ștergeți cu apă rece.

Fumigație cu mușețel și flori de fîn pentru atenuarea acneei. Turnați apă fiartă peste mușețel și flori de fîn. Țineți fața deasupra castronului cu infuzie, acoperiți capul cu un prosop, pentru a evita dispersarea vaporilor. Rămîneți în această poziție 4—5 minute. Ștergeți fața cu apă rece și uscați ușor, fără să frecați.

Lăptucă împotriva insolației. Se strivesc frunzele de lăptucă pentru a extrage sucul pe care-l conțin. Se aplică pe porțiunile arse ale feței. Acest remediu calmează iritația și evită cîteodată descuamarea pielii.

Castravetele împotriva ridurilor. Tăiat în rondele fine, se așază pe față. Se țin cel puțin un sfert de oră.

FOLOSIȚI CEAIURILE PENTRU...

...a strînge porii. **Timp de opt zile, beți în fiecare dimineață, cînd vă sculați, un pahar de ceai tare, fără zahăr.** ● ...finețea pielii. **Preparați o infuzie din rădăcină de nalbă, 25 g la un litru de apă. Beți două pahare pe zi, unul dimineața, pe stomacul gol, altul seara, înainte de culcare.** ● ...anemie. **Într-un litru de vin ușor lăsați să macereze, timp de zece zile, 30 g rădăcină de gențiană (Gentiana lutea). Filtrați și timp de o lună beți o cantitate egală cu cît încape într-un păhăruț de lichior, de 3 ori pe zi, înainte de mesele principale.** ● ...obosealâ. **Preparați următorul amestec: 10 g de rosmarin, 10 g de coajă de portocală uscată și 10 g de angelică. Lăsați-le să fiarbă împreună, timp de zece minute, într-un litru de apă și beți cîte un pahar călduț, unul dimineața, altul seara.** ● ...obezitate. **Un decoct din 30 g mițișori de alun într-un litru de apă fierbinte. Beți cîte un pahar după fiecare masă principală** ● ...celulită. **Două pahare pe zi, după masa de prînz și de seară, din infuzia următoare: 60 g frunză de viță uscată sau verde într-un litru de apă. Lăsați să fiarbă 4—5 minute, apoi să stea acoperită încă 10—15 minute. Beți infuzie caldă.**

Asigurarea unei alimentații raționale, corecte, în toate anotimpurile anului, atît în cele cu mai puține legume și fructe cît și în cele în care acestea există din abundență, trebuie să aducă organismului un flux continuu, echilibrat de factori nutritivi. Respectînd trebuințele alimentare legate de vîrstă, sex și diverse stări fiziologice, vă prezentăm cîteva indicații generale pentru alimentația de primăvară, vară și anotimpurile reci.

în anotimpurile reci

Lipsită de abundența legumelor verzi și a fructelor proaspete, iarna poate crea pericolul unilateralizării alimentației. După tradiții, la noi predomină preparatele pe bază de făinoase, mîncăruri grase, în special slănină și afumături din carne de porc. Este perioada cînd consumul de dulciuri și băuturi alcoolice crește, fapt ce determină frecvent creșteri în greutate ale obezilor, recrudescențe ale bolilor ulceroase și colicistite, dar mai ales decompensări ale diabeticilor.

Combătînd aceste abuzuri, recomandăm și în timpul rece o alimentație echilibrată, corectă. Pe cît posibil, se vor folosi legumele păstrate în stare proaspătă (varză, conopidă, cartofi, țelină, morcovi și mai ales verdețuri). Sursă principală de vitamina C, varza murată va avea valoare crescută în cazul preparării ei combinată cu 1/3 varză crudă. Este important de știut că hreanul, un condiment specific iernii, conține cca 70 mg% vitamina C, dar se recomandă a fi răzuit pe răzătoare inoxidabilă și numai înainte de a fi servit.

Glucidele, unele substanțe minerale (fier, calciu), vitamine din grupul B și carotenul se vor asigura prin fructe uscate (caise, prune, stafide, smochine, nuci) care vor înlocui în parte dulciurile rafinate ce dezechilibrează ratia alimentară și predispun la apariția cariilor.

Zahărul, înlocuit parțial cu miere, va asigura organismului substanțe minerale, vitamine și unele enzime. Laptele și brînzeturile vor completa necesarul de proteine cu valoare biologică ridicată. Este vremea cînd se consumă, din abundență, pește oceanic și marin, recomandat pentru conținutul de vitamine A și D și în special fosfor și iod. Consumul de untură și carne de porc va alterna cu uleiurile vegetale (floarea-soarelui, soia și germeni de porumb), cunoscînd riscul crescut al aterosclerozei în cazul consumului grăsimilor bogate în colesterol.

Aportul caloric nu se va depăși în lunile de iarnă decît pentru persoanele care lucrează în aer liber și în condiții de temperatură scăzută. Este de preferat ca pentru o bună digestie și asimilație, alimentele să fie consumate calde.

POFTA VINE MÎNCÎND

Sînt persoane care cu deosebire în anotimpul rece se plîng de anorexie (lipsa poftei de mîncare). În afara unor cazuri cînd fenomenul însoțește afecțiuni ce evoluează cu acest simptom (anemii, tuberculoză, ciroză hepatică), cel mai adesea nu se constată o suferință deosebită. Statisticile au stabilit că de lipsa poftei de mîncare suferă frecvent femeile, și în special cele din mediul rural. Cauza principală este monotonia alimentației sau existența unei ptoze viscerale (deplasarea stomacului, a colecistului, a intestinelor). Ptozele viscerale netratate duc la atonii ale tubului digestiv, la hipotonii ale veziculei biliare, la digestii dificile și prelungite, însoțite de dureri difuze abdominale.

Presupunînd că un aliment sau altul declanșează asemenea stări, există tendința renunțării treptate la unele mîncăruri, fapt ce duce la scăderea continuă în greutate, la instalarea unei stări de oboseală, la intensificarea durerilor și bineînțeles la pierderea poftei de mîncare.

Remediul nu constă în «picăturile» pentru poftă de mîncare, ce sînt solicitate insistent drept medicament, și nici în miracolul unor vitamine, ci simplu: în combaterea cauzelor care au dus la anorexie.

Un orar riguros al meselor reduse ca volum (supele și ciorbele vor fi consistente și în cantități mici), dar repetate, hrănitoare, cu aport caloric mare, se recomandă în primul rînd. După mesele principale repausul la pat de 30—40 minute va fi obligatoriu.

Cu precizarea că numai mîncarea consumată fracționat, consistentă și variată va readuce pofta de mîncare, bolnavul trebuie să-și impună acest regim cel puțin o săptămînă și să renunțe la medicamente. Picăturile amare irită stomacul, dar nu-l pot face să secrete mai mult suc gastric cînd îi lipsește substratul proteic. La fel, vitaminele singure nu pot rezolva problema anorexiei în lipsa proteinelor.

Așadar, dictonul «pofta vine mîncînd» își găsește verificarea concretă și are o temeinică bază fiziologică.

Virtuțile verdețurilor

Adaptîndu-se alimentației de primăvară, organismul suportă uneori grave dificultăți. Și aceasta pentru că, în ultimele luni de iarnă, cerealele — în special grîul — pierd parțial vitaminele din complexul B. Laptele și brînzeturile sînt mai sărace în vitaminele A și D. Însăși carnea este calitativ inferioară celei de vară. Deshidratate parțial, fructele sînt mai puțin hrănitoare. Cartofii ținuți în condiții de umezeală și căldură își măresc conținutul în solaninâ.

Principalele surse de vitamină C, atît de necesară tonificării organismului, rămîn fructele citrice și varza murată. Lipsa unor factori nutritivi din alimentație se face rapid resimțită. Capacitatea la efort fizic și intelectual și mai ales rezistența organismului față de infecții scade. Pe acest fond apar cunoscutele «astenii de primăvară».

Predispus frecvent la oboseală fizică și psihică, organismul trebuie tonificat cu vitamine și săruri minerale, oferite de legumele verzi timpurii (urzici, ștevie, lobodă, spanac, untișor, salată). Primăvara, paralel se reechilibrează componentele nutritive ale cărnii și lactatelor. Primele verdețuri și fructe de primăvară trebuie prelucrate cu grijă deosebită, pentru ca pierderile vitaminice și minerale să fie minime. Spălate sub jet de apă, verdețurile și salata se vor consuma pe cît posibil crude. Pregătirea preliminară a legumelor se va face doar cu cîteva minute înainte de folosire și nu se vor fragmenta.

Primăvara, o atenție deosebită se va acorda consumului de alimente ai căror factori nutritivi au valoare biologică ridicată. Astfel, copiii, adolescenții, femeile gravide sau cele care alăptează vor consuma 2/3 din necesarul zilnic de proteine sub formă de carne, pește, ouă, brînzeturi.

O mențiune specială trebuie făcută în legătură cu consumul de alcool, despre care există «credința» că dă «putere» și face poftă de mîncare. În sezonul acesta, în care riscurile apariției carențelor vitaminice este mare, consumul de alcool poate aduce serioase tulburări nutriționale. Metabolizarea alcoolului solicită enzime, factori în care organismul este sărac primăvara. Indirect, consumul de alcool duce la manifestări de carență: tulburări ale sistemului nervos, digestive și manifestări cutanate.

Iată deci cîteva din motivele care îndreptățesc specialiștii să insiste pentru asigurarea unei alimentații raționale corecte în sezonul de primăvară.

E cald, ce și cum mîncăm

Dacă iarna și primăvara organismul este în pericol de a nu primi din alimentație necesarul de vitamine și săruri minerale, vara acesta este practic inexistent.

Marea varietate de legume și fructe proaspete asigură aportul de vitamine, elemente minerale și enzime și conduce la un bun proces de metabolizare. Deși valoroase nutrițional, legumele și fructele consumate la întîmplare pot avea efecte nocive asupra organismului. Posibilitatea contaminării lor cu microorganisme, ouă de paraziți sau cu substanțe chimice duce, uneori, la îmbolnăviri deosebit de grave. Astfel, diareele de diverse etiologii sînt frecvente vara și sînt cauzate în principal de consumul de fructe și legume insuficient spălate. Tulburări digestive declanșează și consumul de fructe necoapte, după care copiii au obiceiul dăunător de a bea apă.

Alergiile date de fructele rugoase (căpșuni, zmeură, fragi) au în paralel neajunsul contaminării cu diverși microbi. Temperatura crescută a verii impune luarea unor măsuri speciale în legătură cu păstrarea alimentelor de origine animală. Astfel, carnea nu se poate păstra decît în frigider și special în congelator. Aceasta nu

se va așeza direct pe gheață, mediul umed favorizînd dezvoltarea microorganismelor. În principiu, se exclude din alimentația verii carnea tocată sau se impun pregătirea imediată a acesteia și consumul cel mult în următoarele 12 ore.

Sub influența căldurii și luminii, grăsimile alimentare se oxidează ușor, rîncezesc, capătă gust neplăcut, pentru care se vor păstra în cantități minime, în locuri întunecoase și reci. Este de preferat ca vara să se consume în locul cărnii alte alimente ce conțin proteine cu valoare biologică ridicată, cum sînt: ouăle fierte, brînza topită, brînza telemea etc.

S-a constatat că vara apare frecvent o scădere a poftei de mîncare, în special în condițiile executării unui volum mare de muncă. Fenomenul trebuie combătut prin consumul de preparate cu rol stimulant asupra apetitului ca: supe îngroșate cu smîntînă, extracte de carne, salate de cruditâți, condimentate cu pătrunjel și mărar mult. În exces, în lunile de vară, se manifestă în mod general setea. Omul transpiră mult, se deshidratează, pentru care se indică folosirea sucurilor de fructe și legume, citronade, ape clorurosodice și carbogazoase, lapte bătut etc. În condițiile în care se lucrează toată ziua (agricultură), se impune ca masa de dimineață și seară să fie consistente.

Gastrotehnie

O alimentație rațională și dietetică ne obligă nu numai să evităm alimentele care nu convin organismului nostru, ci să cunoaștem o anume tehnică a preparării acestora, care să stîrnească apetitul fără să deterioreze noțiunea de dietetic. Se pot folosi diferite procedee: prepararea simplă pe foc, în cuptor, cu grăsime, prin apă și înăbușit. Înțelegem prin prepararea simplă pe foc carnea sau peștele fript pe grătar, la frigare sau în cuptor. La un grătar încins la aproximativ 300°C, sub influența radiațiilor calorice, se obține o foarte rapidă coagulare a suprafeței cărnii, formarea unei cruste, ceea ce evită scurgerea plasmei. Glucidele caramelizate și proteinele coagulate «îmbracă» alimentul, păstrîndu-i aproape în întregime calitățile sale nutritive. Frigem carnea mai mult sau mai puțin după gustul fiecăruia. Fripturile mari se pregătesc la frigare și trebuie unse cu grăsime pentru a evita arderea lor. Este recomandată, de asemenea, friptura la cuptor (coacere), punînd în tavă foarte puțină grăsime și 1—2 pahare de apă. Un mijloc de a proteja plasma din aliment — la grătar și frigare — este să sărăm carnea după ce s-a fript.

Prepararea cu grăsimea mîncărurilor dă o savoare deosebită, dar face posibilă apariția unor compuși dăunători, cauzați de înfierbîntarea exagerată a grăsimilor. Degradarea unor vitamine cauzate de aceeași metodă determină pe dieteticieni să limiteze indicarea acestei metode chiar în alimentația omului sănătos. Renunțăm la delicioasele fripturi la tigaie? Nu, dar apreciem punctul de încălzire admis, astfel încît grăsimile să nu devină dăunătoare. Încălzim grăsimea pînă la 200°. Un mijloc simplu de verificare: aruncați un cubulet de pîine în uleiul încălzit. Dacă acesta plutește, apoi se aurește treptat, temperatura este bună. Dacă se înnegrește pe loc, potoliți focul. Frigem alimentul divizat în bucăți mici, foarte repede. Nu serviți friptura cu grăsimea din tavă. Este mai hrănitoare dacă o ornați cu 2—3 cubulețe de unt și pătrunjel verde. Dar acest mod de preparare rămîne valabil pentru cei sănătoși și trebuie eliminat de la masa hepaticilor, dispepticilor, celor ce suferă de ulcer. În timpul tratării termice a grăsimilor apar o serie de compuși dăunători, care cresc sub influența oxigenului și a vaporilor de apă. Mai sensibil se anunță a fi uleiul din germeni de porumb, pentru care se impune folosirea acestuia fie crud, fie adăugat la sfîrșitul înăbușirii sau la ultimul clocot. Folosit astfel, uleiul de porumb, ca și cel de soia, are efect de scădere netă a colesterolului din sînge, fapt pentru care în acest mod se indică în profilaxia aterosclerozei.

Prin prepararea cu apă înțelegem fierberea alimentelor la o temperatură de 100°. Un asemenea mod de pregătire a alimentelor implică, pe lîngă temperatura ridicată, și intervenția unor fenomene osmotice, care stabilesc un nou echilibru între aliment și mediul de fierbere. Orezul, de exemplu, înglobează apa, pe cînd carnea o pierde parțial. Suprafața alimentului se comportă ca un dializor sau perete poros, care lasă să circule prin el substanțele minerale și factorii nutritivi. Astfel, pentru obținerea unei supe gustoase, hrănitoare, carnea se așază în apă rece, la foc mic. Din contră, un rasol bun se obține punînd carnea la început în apă fierbinte. Pe toată durata fierberii, supa se îmbogățește prin transformarea calogenului (constituent principal al țesutului conjunctiv) în gelatină. În afară de pasăre, carnea fiartă este mult mai greu de digerat decît cea friptă. Legumele fierte pierd o bună parte din sărurile minerale, dar, din punct de vedere al digestibilității, devin excelente.

În prepararea înăbușită, fierberea alimentelor în vapori supraîncălziți (oala-minune) este metoda prin care timpul necesar se reduce practic la jumătate. Pierderile de substanțe nutritive (vitaminele hidrosolubile), sensibile la tratamentul termic, devin minime. Este un procedeu foarte bun, alimentele rămîn gustoase și sînt foarte digestibile.

Prin tradiție, unele preparate se fac cu sosuri pe bază de rîntaș. Sînt destinate să dea mai multă vîscozitate, mai multă onctuozitate, să «lege», să dea gust mîncării. Fierberea cepei timp de 3 minute înainte de a o folosi o face mai puțin iritantă pentru mucoasa stomacului. Pentru a găti dietetic evităm rîntașul. Îngroșăm sosul cu făină, desfăcînd-o în apă rece și apoi adăugăm cîte puțin zeama cărnii sau a legumei. Se mai poate pregăti rîntașul rumenind puțin făina fără grăsime, pe care o adăugăm apoi în mîncare. Desfăcut cu apă, lapte, zeamă de carne sau vin, cu acest gen de rîntaș putem obține orice fel de sos: alb, bechamel, cu smîntînă etc.

— *Într-o bună zi, fiule, toate acestea vor fi ale tale.*

Dietetica ridică permanent două întrebări: care sînt calităţile substanţelor nutritive alimentare? care sînt nevoile şi posibilităţile unui organism sănătos sau bolnav?

În materialul nostru urmărim să reamintim cititoarelor unele noţiuni — bazate pe cercetări şi concluzii — privind valoarea şi calităţile nutritive ale cîtorva alimente de bază; cîteva sugestii privind o alimentaţie nu numai raţională, ci şi dietetică, cunoscînd că la baza unei alimentaţii sănătoase nu stau numai cantitatea şi pregătirea unui meniu, dar şi — ceea ce este esenţial — echilibrul între diferitele elemente energetice şi plastice care ajută organismul să asimileze, să se dezvolte, să se menţină, să se refacă.

PÎINEA (100 g = 250 de calorii).

Aliment de bază în fiecare familie. Săracă în săruri minerale, grăsimi şi substanţe proteice, dar bogată în hidrocarburi — ceea ce o face hrănitoare —, ea nu poate constitui singură hrana totală a unui individ. Preparată din făină albă fină, are mai puţine valori nutritive decît pîinea neagră, dar mai multe calorii. Coaja este cu aproape 50 la sută mai hrănitoare decît miezul. Chiar dacă este de calitate, pîinea rămîne un rău aliment gastric. Proaspătă, se umflă în stomac ca un burete. Este preferabil s-o consumaţi rece sau prăjită. Dieteticienii recomandă pîinea pesmet pentru a reduce procentul de apă. Dar la volum egal, ea devine mult mai hrănitoare decît pîinea obişnuită. Oricum ar fi însă, nu se recomandă decît în foarte mici cantităţi, 100—200 g de pîine, celor predispuşi la îngrăşat şi este interzisă obezilor.

OUĂLE (100 g = cca 150 de calorii).

Foarte preţios, mai ales în perioada de creştere sau la convalescenţi, oul este un aliment complet, echilibrat, căruia îi lipseşte doar vitamina C. Bogat în fosfor şi în fier, îl pot consuma zilnic cei ce nu fac reacţii alergice. Este digestibil sau nu în funcţie de prospeţime şi mod de preparare. Verificaţi dacă oul este proaspăt prin proba apei cu sare. Dizolvaţi 125 g de sare într-un litru de apă, apoi scufundaţi oul. Dacă este de o zi, cade, dar nu atinge fundul vasului. De trei zile, pluteşte în lichid, de mai mult de cinci zile vine la suprafaţă, coaja iese cu atît mai mult afară cu cît oul este mai vechi.

Cel mai sănătos preparat este oul moale, fiert în apă trei minute. Uşor de digerat, îşi păstrează nealterate substanţele nutritive. Să reţinem că gălbenuşurile de ou favorizează digestia şi a proteinelor, deci se poate asocia cu carnea, rămînînd în cadrul alimentelor raţionale şi dietetice. Bogat în grăsimi, nu e bine să-l prăjim sau să-l asociem cu alte grăsimi, căci devine un aliment supragras. De aceea maioneza, omleta, ochiurile sînt preparate indigeste. Bătut în lapte, el oferă un aliment raţional sănătos şi hrănitor.

PASTELE FĂINOASE

Conţin mai mult amidon şi protide decît pîinea, căci li se adaugă puţin lapte, unt şi uneori ouă. Cu toate că au o valoare nutritivă crescută, consumate timp îndelungat creează un dezechilibru care poate provoca o diaree farinoasă. Adaosurile de unt proaspăt, brînză, roşii, şuncă slabă sînt utile, dar neindicate la obezi şi diabetici.

GRĂSIMILE

UNTUL (100 g = cca 700 de calorii). Nu este numai un aliment gras (85—90 la sută grăsime, 10 la sută apă), ci, utilizat proaspăt, conţine vitamina A şi D. Crud este mai digestibil decît prăjit. Este preferabil, deci, să fie folosit proaspăt, pus direct pe preparat.

UNTURA

Are aceeaşi valoare calorică, dar mai puţine valori nutritive decît untul.

UNTDELEMNUL conţine 100 la sută grăsimi şi este lipsit de săruri minerale şi vitamine.

CARNEA (de vacă, 100 g = cca 200 de calorii; de porc, 100 g = cca 300 de calorii; de pui, 100 g = cca 200 de calorii).

Aliment energetic şi plastic complex, carnea — de orice fel — este săracă în calorii şi bogată în fosfor, posedînd calităţi alimentare indiscutabile. Vegetarienii impută cărnii conţinutul excesiv de albumină. Aceasta poate fi just atunci cînd obişnuim să mîncăm peste 100 g de carne pe zi, încărcînd organismul, care, neavînd nevoie de mai multe substanţe albuminoase, face efortul de a o elimina. În funcţie de animal şi de diferitele sale părţi, digestibilitatea cărnii variază foarte mult. Dar această variaţie ţine tot atît de mult şi de modul de preparare, aşa cum am arătat într-un articol precedent.

PEŞTELE (100 g = 75 de calorii: ştiucă, şalău; şi 150—200 calorii: scrumbii, sardele, lacherdă).

Aliment deosebit de preţios. Valoarea nutritivă este aproape egală cu cea a cărnii. Digestibilitatea la peştele alb preparat simplu este foarte mare. Permite, prin modul de preparare, variante plăcute şi utile în regimul antidispeptic. Bogat în fosfor, calciu, vitaminele A şi D, conţine puţine glucide şi este indicat diabeticilor. O condiţie esenţială este însă prospeţimea. Recunoaşteţi peştele proaspăt dacă ochii rămîn strălucitori, urechile de un roşu viu, carnea elastică. Peştele congelat trebuie pregătit imediat după decongelare. Conservele de peşte sînt hrănitoare, dar indigeste, datorită uleiului sau sosului în care sînt preparate.

LAPTELE (100 g — 65 de calorii).

Laptele are rol ajutător în alimentaţia curentă a adultului. Este nu o băutură, ci un aliment aproape complet, căci îi lipseşte doar fierul. Conţine vitaminele A, D, C, B, calciu din abundenţă, proteine. Degresat, îşi pierde jumătate din valoarea calorică şi vitaminele A şi D. Conţine în cantităţi aproape egale cele trei elemente necesare hranei omului: albuminoide, grăsimi şi hidrocarburi. Dar tocmai acest fapt face ca un organism să nu se poată hrăni numai cu lapte. Un individ cîntărind 60 kg şi avînd o muncă obişnuită are nevoie, pentru o hrană raţională, de 60 g de albumine, 50 g de grăsimi, 372 hidrocarburi. Hrănindu-se numai cu lapte, el este obligat să absoarbă prea multe substanţe albuminoide şi prea puţine hidrocarburi. Nici materiile minerale nu sînt bine echilibrate, căci laptele conţine prea mult calciu şi aproape deloc fier. Această disproporţie explică de ce persoanele adulte şi chiar copiii hrăniţi cu prea mult lapte sînt palizi şi anemici. Regimul exclusiv lactat nu poate fi pentru adulţi decît un regim de excepţie, foarte util în anumite boli. Medicina modernă introduce în alimentaţia nou-născutului şi alte alimente, încă din primele luni de viaţă. Indicat este să nu depăşim 1/2 litru de lapte pe zi, băut încet, cîte 100 g, şi nu dat o dată pe gît.

LAPTELE SMÎNTÎNIT **este mai uşor de digerat şi se recomandă în special celor obezi sau cu tendinţă de îngrăşare.**

SMÎNTÎNA, **extrem de bogată în unt, dar săracă în caseină, este greu de digerat şi recomandată numai stomacurilor sănătoase.**

LAPTELE BĂTUT, **pentru că nu are unt, devine o hrană nutritivă şi uşor digestibilă. Este bine suportat de copiii mici şi chiar recomandat.**

ZERUL, **puţin hrănitor, dar bogat în lactoză şi săruri, este diuretic, laxativ, remineralizator. Se recomandă în cazurile de constipaţie şi gastroenterite.**

IAURTUL, **aliment excelent, uşor de digerat, este antidizenteric şi antidiareic. Graţie bacililor lactici din conţinutul său, conservă sănătatea şi vigoarea.**

LEGUMELE. Au valori nutritive, calităţi digestibile şi de asimilare foarte diferite. Feculele (cartofii) şi făinoasele (orezul) stau la baza regimurilor vegetariene, cu o valoare nutritivă superioară altor legume, sînt bine tolerate de organism şi uşor digestibile. Cartoful (100 g fiert — 90 de calorii, prăjit = 250 de calorii) este sărac în proteine — aşadar potasiu —, dar bogat în glucide. Fiert, el pierde din sărurile minerale. Le păstrează doar copt în coajă în cuptor sau fiert în coajă în oala-minune. Piureul de cartofi cu lapte, cu unt, şi chiar cu ou are o valoare nutritivă mai bogată şi nu prezintă inconvenient în ce priveşte digestibilitatea. Piureurile mixte, cartofi şi feluri legume verzi, fierte, rup monotonia unui regim restrictiv (regimul de ulcer), păstrînd aceleaşi calităţi digestibile. Adaosul de sosuri grase sau cartofii prăjiţi îi îmbogăţesc valoarea nutritivă, dar îl transformă în aliment greu digerabil.

Cîteva cuvinte despre modul în care trebuie fierţi cartofii: întotdeauna în coajă, în apă caldă, atît cît să-i acopere.

MICI SECRETE CULINARE

CARNEA PROASPĂTĂ care a prins un miros neplăcut se spală bine cu apă rece, apoi cu apă rece şi oţet în părţi egale ● *ZAHĂRUL ARS* se caramelizează mai bine dacă îl umezim cu 2—3 linguriţe de apă înainte de a-l pune pe foc ● *GELATINA, CREMELE, BUDINCILE* la răsturnare se desprind uşor de pe formă, fără să se rupă, dacă după răcire ţinem vasul 1—2 minute în apă caldă ● *ASPICUL* se prepară dizolvînd 20 g gelatină în 1/4 l apă călduţă, lăsînd-o să stea la loc cald aproximativ o oră. Apoi o strecurăm şi o folosim ● *ALBUŞUL DE OU* se bate bine numai

dacă ouăle sînt proaspete şi reci ● *VANILIA* prea multă strică dulceaţa sau prăjitura la care o folosim ● *ARPAGICUL* tăiat mărunt înlocuieşte cu succes pătrunjelul verde în supă. Îl adăugăm însă numai după ce am luat supa de pe foc ● *FOILE DE CLĂTITE* pot fi păstrate proaspete mai multe zile dacă le strîngeţi în patru, le aşezaţi într-o pungă de plastic şi le băgaţi în refrigerator ● *SNITELELE* din orice carne devin mai fragede dacă le ungem cu puţin untdelemn şi le ţinem acoperite o zi, în frigider. Orice carne, afară de cea de porc, se frăgezeşte ţinută la rece, o zi, în lapte ● *ALUATUL* de orice fel este mai pufos dacă îl ţinem la rece cel puţin o oră ● *MÎNCĂRURILE* cu bulion sau roşii au nevoie de un vîrf de cuţit de zahăr, care le precizează gustul ● *RÎNTAŞUL* poate fi înlocuit cu o oră de cuptor. Gătiţi deci fără făină — este dietetic —, apoi scădeţi mîncarea în cuptor, procedeu care leagă sosul.

Vreți să slăbiți?

Dacă nu vă lipsește răbdarea, vă recomandăm un regim hipocaloric de durată, în două variante, care pot fi folosite alternativ, la distanță de două zile.

SĂPTĂMÎNA I

Înainte de a pleca la serviciu

A.
1 cană cu lapte cald îndulcit, 1 linguriță de miere și 1 corn uscat.

B.
1 ceașcă cu ceai nu prea dulce, 1 bucată de pîine neagră cu puțin unt.

Al doilea mic dejun

A.
1 ceașcă cu ceai, două felii de pîine graham cu puțin unt și cîteva frunze de salată.

B.
1 pahar cu iaurt, un corn uscat, cîteva ridichi ușor sărate.

Prînzul

A.
ciorbă de legume cu carne de vită (concentrată);
2—3 cartofi fierți;
suc de fructe în care se adaugă puțin zahăr și lămîie.

B.
pește rasol (slab) cu hrean;
2—3 cartofi;
salată verde cu ulei și lămîie.

Gustarea (orele 17)

A.
2 roșii sau suc de roșii (1 ceașcă).

B.
fructe sau suc de fructe (1 ceașcă);
1 biscuit.

Cina

A.
1 pahar cu lapte bătut;
2 felii de pîine neagră unsă cu puțin unt, peste care se presară pătrunjel verde.

B.
1 pahar cu lapte îndulcit;
2—3 bucăți de pîine prăjită, unsă cu miere.

SĂPTĂMÎNA II

Înainte de a pleca la serviciu

A.
1 ceașcă cu suc de fructe;
1 biscuit.

B.
1 ceașcă cu ceai cu lapte;
1 bucată de pîine neagră unsă cu miere.

Al doilea mic dejun

A.
2 felii de pîine intermediară;
puțin unt cu brînză degresată;
1 ceașcă cu ceai.

B.
2 felii de pîine graham cu 2 felii de mușchi file;
2 roșii;
1 ceașcă cu ceai.

Prînz

A.
2 chiftele;
salată de morcov crud;
peltea.

B.
bors de sfeclă cu 1 ou tare și pătrunjel;
pește de apă dulce;
2 cartofi;
salată verde.

Gustarea (orele 17)

A.
fructe;
1 biscuit.

B.
iaurt cu 1 pesmet.

Cina

A.
iaurt;
1 corn uns cu gem.

B.
1 ceașcă cu ceai;
2 bucăți de brînză;
ridichi.

SĂPTĂMÎNA III

Înainte de a merge la serviciu

A.
1 ceașcă cu cafea;
1 felie de pîine intermediară unsă cu miere.

B.
1 cană cu lapte îndulcit cu miere;
1 pesmet.

Al doilea mic dejun

A.
chefir;
1 felie de pîine graham unsă cu unt;
1 ou fiert moale; ridichi.

B.
1 ceașcă cu ceai;
2 felii de pîine neagră cu șuncă slabă;
2 roșii.

Prînz

A.
biftec la grătar;
spanac (piure);
1 pahar cu suc de fructe.

B.
pilaf cu ciuperci;
1 ceașcă de consommé sau bulion;
2 mere coapte.

Gustarea (orele 17)

A.
fructe, pesmet.

B.
fructe, biscuit.

Cina

1 cană cu lapte;
1 corn uscat;
brînză de vaci cu ceapă verde.

B.
1 ceașcă cu ceai;
1 felie de pîine de secară cu friptură de vită rece (1 felie);
măr.

SĂPTĂMÎNA IV

Înainte de a merge la serviciu

A.
1 ceașcă cu cafea;
1 pesmet cu miere.

B.
1 cană cu lapte;
1 felie de pîine graham unsă cu unt.

Al doilea mic dejun

A.
2 felii de pîine cu unt și brînză (degresată).

B.
1 corn uscat, unt, 2 ouă fierte moale, ceai și 1 măr.

Prînz

A.
1 porție de supă de pasăre cu legume;
2 linguri de cartofi piure (cu puțin lapte);
salată verde;
peltea.

B.
1 ceașcă cu consommé;
fasole verde cu sos de roșii;
2 cartofi cu pătrunjel verde;
un măr.

Gustarea (orele 17)

A.
suc de morcovi;
1 biscuit.

B.
1 ceașcă cu cafea;
1 pesmet.

Cina

A.
1 ceașcă cu lapte bătut;
1 corn uscat.

B.
2 felii de pîine intermediară cu pateu de ficat; ridichi.

Locuința tinerilor căsătoriți

Primul cămin al tinerilor căsătoriți poartă amprenta entuziasmului începerii unei vieți în comun, pe care și-o vor întru un cadru cît mai plăcut, mai tineresc. Ei, tinerii, vor avea multe idei pentru aranjamentul interior, dar trebuie să țină seama de posibilitățile de spațiu ce le au și de bugetul lor. Pentru cuplurile tinere se impun realizarea funcționalului, folosirea la maximum a spațiului disponibil creării unei ambianțe tinerești, luminoase.

De cele mai multe ori, tinerii căsătoriți recurg la soluția «bricolajului», a executării de către ei înșiși a amenajărilor de care au nevoie în noua locuință, pe care o fac totdeauna cu un simț propriu al celor absolut necesare.

Mergînd pe ideea unui spațiu de o singură cameră, cu dependințele necesare, vom da o sugestie de amenajare a unui mic spațiu devenit multifuncțional. Materialele ce se vor utiliza vor fi panourile de pal furniruite, finisate simplu și atractiv, sau dacă vor alege mobilier gata executat, este bine să se meargă pe ideea furnirelor deschise la culoare.

Stejarul, paltinul, frasinul, natur sau ușor băițuite, iar în cazul mobilierului vopsit — culoarea alb, portocaliu, galben, verde. Stofele de pe fotolii și pat se vor alege în dungi sau flori mici, divers colorate, asortate cu culoarea în care e finisată mobila, aceasta constituind dealtfel dominanta ansamblului.

Elementele care înviorează atmosfera pot să rămînă detaliile, obiectele, atît de multele obiecte mici care populează o încăpere și pe care nu trebuie să le neglijăm în alegere. Foarte practice și aspectuoase sînt împletiturile — de la fotolii pînă la măsuțe și cele mai diverse coșulețe pentru flori, pentru gheme de lînă etc. Împletiturile, arît cele din răchită, cît și din foi de porumb, pot fi vopsite, la rîndul lor, în funcție de gustul fiecăruia, cu vopsele de ulei — Linoxin sau Email — în cazul utilizării la exterior. Se obține astfel un aspect mai viu, mai atractiv, în același timp ușurîndu-se întreținerea acestora.

Tînăra soție va aranja cu plăcere buchete de flori atît proaspete, cît și uscate, cu un aspect deosebit și decorativ. Aceste vase cu flori pot fi așezate oriunde și oricît de multe, ele aducînd nota primitoare și veselă a locuinței.

Soțul va înviora atmosfera vopsind ușile, tocurile și cercevelele ferestrelor sau elementii culoriferului. Montarea plăcilor de faianță colorată în baie, vopsirea pereților le va face soțul, care va avea grijă să aleagă culori din aceeași familie, dintre care unele mai accentuate, altele mai nete și una sau maximum două culori de contrast.

Arh. S. VASILESCU

ELEGANT ȘI PRACTIC

Tinerii căsătoriți își pot realiza cu cheltuieli reduse și într-un spațiu restrîns un colț agreabil de zi, care poate fi, în același timp și un pat comod pentru odihnă: se îmbracă cîteva folii de burete sintetic — în funcție de înălțimea dorită — cu stofă de mobilă sau oricare altă țesătură.

Cuceriți spațiul... apartamentului

Dacă oamenii toți ar înțelege că locuința este făcută în primul rînd pentru noi și apoi pentru mobilier, primul pas de cucerire a spațiului apartamentului ar fi făcut! Sufocînd încăperile cu mobilier inutil, greoi, devenim la un moment dat stingheri și străini în propria locuință.

Nu renunțăm — și bine facem — la lăzile de zestre ale bunicilor, la friza cu farfurii ornamentale, nu uităm de laița-canapea cu incrustații de mină, din contră, le armonizăm cu mobila nouă, modernă.

Nu se poate însă să creăm artificial premisele unei bune senzații spațiale. Trebuie numai să știm unde, cum și ce fel de mobilier să așezăm. Dealtfel, o cameră goală, nemobilată, pare mai mică decît aceeași cameră mobilată. Această constatare paradoxală se explică prin aceea că ochiul percepe dimensiunea de spațiu în raport cu mobilierul. Într-o încăpere cu pereți zugrăviți într-o singură culoare, în nuanțe de bleu, vernil, bej, senzația de spațiu crește. Culorile închise, care absorb multă lumină, micșorează spațiul, îl fac apăsător.

Plafoanele albe, li-

MASĂ-CUIER

Pentru bucătăriile de dimensiuni mici, o masă și banchete rabatabile, executate din plăci melaminate. Cînd se string, folosesc drept cuier pentru cîrpele de bucătărie.

PENTRU ȘCOLARUL FAMILIEI

Acest birou elegant, ușor de realizat cu puțină pricepere și îndeminare, are lungimea de 1,07 m și lățimea de 50 cm. Este compus din 2 corpuri. Primul reprezentînd piciorul cu sertare, înalt de circa 55 cm, și un al doilea picior format dintr-o placă pe care este fixată, în partea exterioară, o a doua, rabatabilă, cu funcție de suport: pentru reviste, planșe etc. Al doilea corp îl formează masa de lucru, înaltă de 30 cm și lungă de 70 cm. Masa va fi prinsă de primul corp cu șuruburi, asigurîndu-se deplasarea ei în funcție de necesități, de la 50 pînă la 75 cm.

niile trase imediat la unirea cu pereții dau înălțime și luminozitate. Dacă așezați pe peretele întreg opus ferestrei un dulap masiv, de culoare închisă, spațiul încăperii este considerabil micșorat.

În încăperea mobilată în care elementele ce concură la ambianță au fost atent studiate, privirea se plimbă neobosită de forme și culori. Așezate la întîmplare, spațiul se reduce obositor și lumina scade.

Astfel, covoarele de dimensiuni mari, mocheta lasă posibilitatea cuprinderii întregii pardoseli, a acestui prim element spațial perceput. Aceasta în contrast cu sistemul de «a arunca» 3—4 carpete, cu spații libere de parchet, care fragmentează podeaua, micșorînd-o.

Continuitatea pardoselii poate fi ruptă de coloritul contrastant al covorului (mai mic) față de cel al podelei. Același efect negativ îl au și covoarele cu chenare contrastante față de fond și de restul podelei.

Reduceți mobilele opace, greoaie, în culori închise, mobilele ce se sprijină pe soclu și spațiul încăperilor va fi mai aerat, mai lejer. Ridicate pe picioare subțiri, înalte de 25—30 cm, dulapurile lasă să se simtă continuitatea podelei, chiar pînă la limita cu peretele.

În camerele mici, dulapurile cu înălțime joasă sînt de preferat celor înalte, cu nișe suprapuse, obositor de contrastante la culoare (închisă) față de zugrăveală. Servantele joase, la același nivel cu blatul meselor, lasă liber și continuu spațiul pereților, pune în valoare ornamentul ferestrelor. Ridicați parasolarul ferestrei-ușă ce dă în balcon și spațiul va cuceri noi dimensiuni.

În camerele întunecoase zugrăviți peretele opus ferestrei în culori pastel și împodobiți-l cu oglindă dreptunghiulară — așezată cu latura mare pe lățime.

ARTĂ ÎN LEMN

Prin diversitate și armonie, mobilierul de influență populară relevă creații de rară originalitate și unitate, definind o neasemuită civilizație a lemnului. Vechiul mobilier românesc se integrează perfect în apartamentul de azi — lada de zestre, jilțul, lavița sînt dovezi ale măiestriei artizanilor populari. Alături de mobilierul modern, lavițele cu spătare transformabile în paturi, dulapurile cu ornamente rustice, scaunele cu blaturi comode creează o atmosferă de intimitate, de varietate.

Ambianța coloristică

Aranjînd de fapt un interior, aranjăm și mînuim culori, dăm intimitate și comoditate locuinței noastre. Culoarea diversifică formele, contururile, luminile. Într-o locuință, armonia de culori trebuie să însemne, înainte de toate, stăpînirea unei compoziții cromatice, cunoașterea reacției unei culori alături de alta. Nu există o rețetă tip, ci nenumărate posibilități de îmbinări, de armonii coloristice. Există culori calde (galben, roșu) și culori reci (albastru), iar îmbinarea lor dă culori «temperate» (verde, violet). Culorile calde și culorile reci se opun, dar totodată sînt complementare. Pe cît de obositor este pentru ochi un număr mare de culori, pe atît de necesară este impunerea unei dominante.

Coloritul mobilelor trebuie să se apropie de gama complementară a culorii pereților, astfel încît acestea să se îmbine. În camerele în care culoarea dominantă nu este dată de mobile, ci de stofa cu care sînt tapisate, vom armoniza culoarea acesteia cu a peretelui și a covorului.

Pentru crearea unui echilibru spațial, culorile închise, grele se așază în partea inferioară a încăperii, pereții și plafonul avînd culori deschise, luminoase. Obiectele colorate în tonuri clare, așezate pe un fundal închis, vor da impresia că sînt mai mari decît aceleași obiecte, dar colorate în nuanțe închise și expuse pe fonduri luminoase.

Stofele de mobilă, indiferent de calitatea lor, nu trebuie să «mănînce» spațiile, să obosească, să se transforme într-o sursă de efecte coloristice stridente. Evitînd desenele mari, florale și multicolore, ochiul se va odihni pe suprafețe luminoase, creînd sentimentul de intimitate și confort.

Dealtfel, locuința poartă, înainte de orice, amprenta locatarilor săi. Aranjînd culori, combinînd mobilier, fiecare va imprima în ambianța locuinței sale personalitatea sa, gîndurile și sentimentele sale.

Fereastra, acest tablou

În arhitectura modernă, fereastra trebuie văzută ca elementul prin care încăperile «privesc» și «comunică» direct cu peisajul exterior. Nelipsit tablou al încăperilor, fereastra are legile ei decorative, după care se încadrează în decorul general al camerei, pe care trebuie să-l pună în valoare, să-i dea rafinament și culoare. Cînd este tăiată pe toată lățimea peretelui, aceasta creează senzația contopirii celor două spații, este o frescă vie de aer, lumină și culoare. Orientate către sud, ferestrele unei locuințe captează razele dulci ale răsăritului și soarele puternic al amiezii. Din contră, locuințele cu ferestre spre nord aduc lumină puțină și rece, neprimitoare. Intimitatea și confortul unei încăperi suferă și atunci cînd lumina este abundentă, directă și crudă.

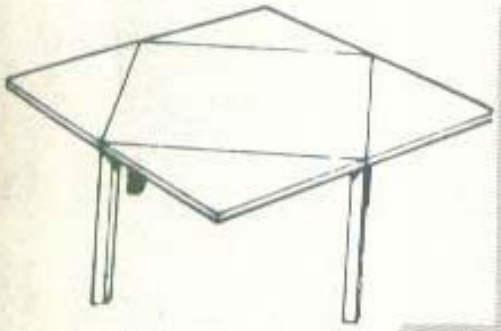
Decorul ferestrei poate «repara» unele mici defecte de proiectare sau de construcție, tocmai prin modul în care este etalată perdeaua. Confecționată din materiale sintetice, din voal, mătase, ori țesută în război, perdeaua, în general, ca lățime, trebuie să fie de 2 ori și jumătate mai mare față de mărimea galeriei. Desfășurată în falduri bogate pe toată înălțimea peretelui, perdeaua mărește impresia spațiului. În camerele cu pereți scunzi și ferestre mici, galeria se așază imediat sub linia de plafon, susținînd o perdea lungă pînă la podea. Dacă de sub pervaz radiatoarele caloriferului sînt mult ieșite în afară, opriți lungimea perdelei la 20—30 cm sub pervaz. Cînd fereastra este așezată aproape de un colț al peretelui și simetria decorării este astfel ruptă, nu sînt posibile decît două variante: drapați perdeaua foarte bogat pe porțiunea de perete îngust și prelungiți-o în același mod pe o dimensiune egală în partea opusă. A doua soluție: montați pe perete în partea opusă colțului, lîngă fereastră, o oglindă lată cît peretele de colț. Pe perete echilibrați decorul cu un mic tablou oval cu ramă îngustă. La o astfel de fereastră așezați peste perdea o draperie într-o singură culoare, pe care, fără să o strîngeți de pe galerie, o arcuiți către porțiunea de perete opusă. În loc de oglindă puteți folosi o vitrină sau o bibliotecă a cărei înălțime să treacă de jumătatea ferestrei. Dacă fereastra este pătrată, nu-i accentuați forma prin perdea. Așezați galeria la 5 cm deasupra soclului și prindeți pe ea o perdea în falduri mărunte, lungă pînă la podea. Ornată astfel, fereastra va arăta ca un dreptunghi. Draperii în-

UN DULĂPIOR MASĂ

Va duce la descongestionarea bucătăriei. Ușa părții de sus a dulapului se va transforma în fața mesei, iar cele două uși ale părții de jos, în picioarele acesteia.

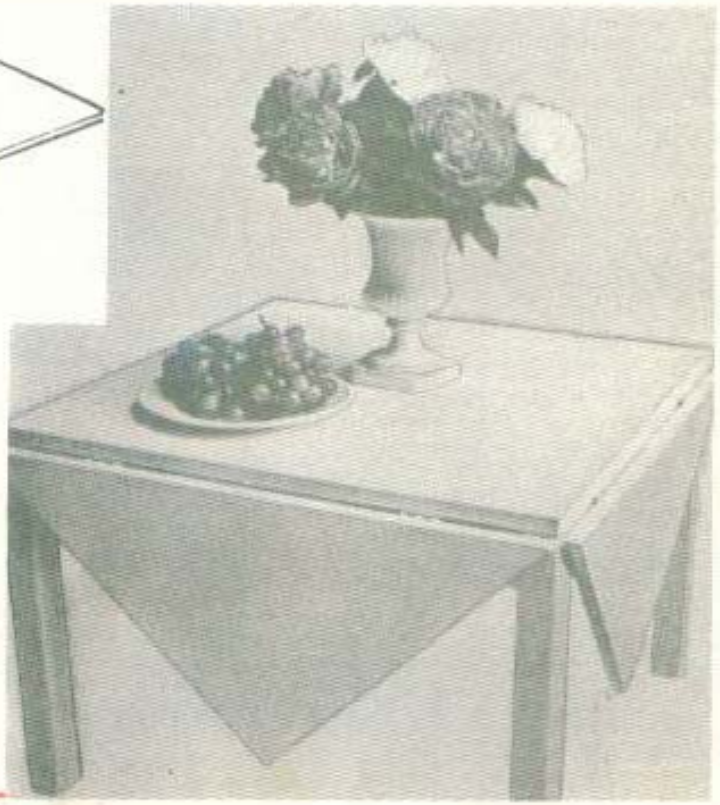
USCĂTOR DIN PLASĂ

Pentru uscarea obiectelor de îmbrăcăminte din tricotaje se poate monta pe o ramă din lemn o plasă lungă de circa 1 m și lată cît lățimea cadei de baie. Dacă nu este posibilă sprijinirea de cadă, se poate folosi un alt procedeu. Se fixează pe cadă 4 cuiere ventuză, în care vor fi atîrnate bridele făcute în cele 4 colțuri ale plasei. Obiectele puse pe ea se vor usca perfect, fără a mai avea nevoie de călcat.



O MASĂ RABATABILĂ

Din orice planşetă se poate realiza o asemenea masă. După ce colţurile au fost tăiate şi prinse în balamale se fixează întreaga placă pe ramă picioarelor şi se vopseşte în culoarea dorită. Aceeaşi masă se poate realiza din placă melaminată, urmînd ca marginile să fie acoperite cu lamele de melamină, într-o culoare contrastantă cu cea de bază.



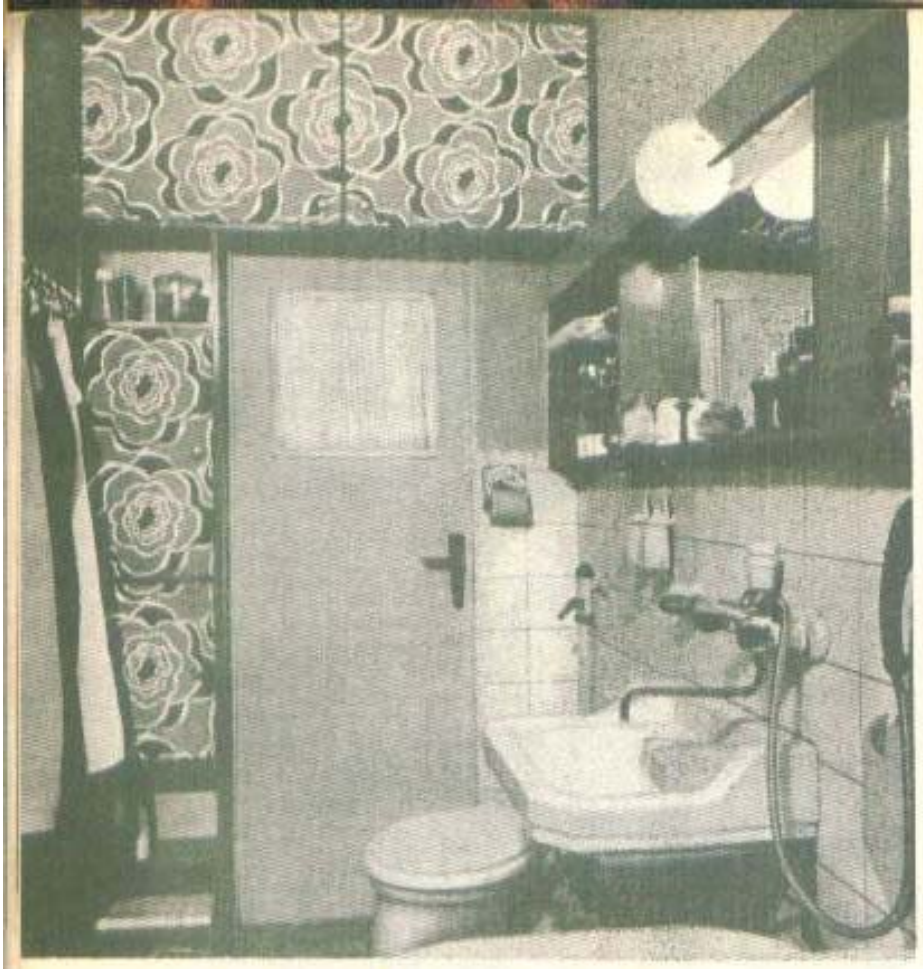
OBIŞNUITUL PAT PENTRU COPII

Cel mai obişnuit pat pentru copiii mici poate deveni banchetă-pat cînd aceştia au crescut, renunţînd la grila mobilă şi adăugînd obişnuitei saltelute două perne sau chiar una singură, care vor fi îmbrăcate cu o ţesătură în tonuri vesele.

guste de 30 cm din catifea, aşezate pe laturi şi sus, vor corecta forma ferestrei. Două ferestre lungi şi înguste, aşezate pe acelaşi perete, se ornează împreună sub o singură galerie. Perdeaua cu motiv naţional, pliată spre peretele despărţitor şi lateral, este de bun efect. O oglindă montată pe peretele dintre ferestre, o lampă cu picior sau o aplică vor asigura o lumină uşor filtrată. Ferestrele camerelor mansardate pun fiecare probleme aparte. Dacă pervazul este adînc, sînt indicate perdeluţe mici, culisante. Dedesubt — o măsuţă sau o etajeră, care să acopere spaţiul mort.

Pentru dormitoare alegeţi perdele din ţesături fine, cu nuanţe pastel şi desene mici. În camera de zi o perdea din nailon albă, cu imprimeu uni, aerat, în limitele nuanţelor calde de galben deschis, bleu. Evitaţi tonurile de verde, care prin colorit aduc o lumină rece şi dezavantajează.

Grupaj realizat de
SMARANDA SBURLAN

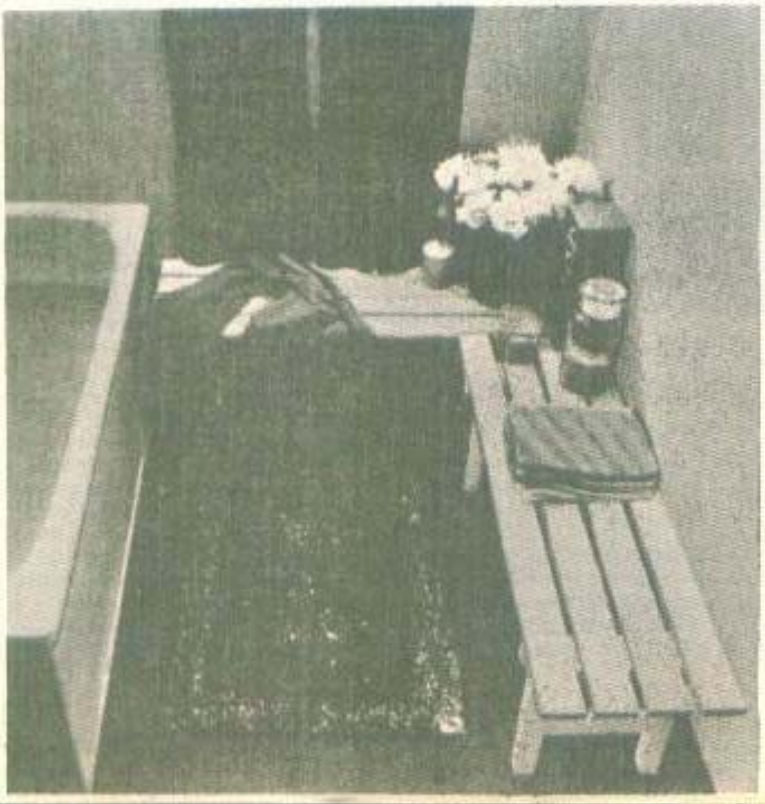


CAMERA DE BAIE

Vă sugerăm un mod de a utiliza cît mai practic spațiul unei camere de baie.

O BANCHETĂ ÎN CAMERA DE BAIE

Este deosebit de utilă în orice împrejurare. Se poate realiza din scînduri de orice esență lemnoasă, cu o lățime de circa 8,5 cm și groasă de 15 mm. Ținînd cont că în această încăpere lemnul vine în contact cu aburi, apă și detergenți, este de preferat ca lemnul să fie lăsat natur. Vopseaua în asemenea condiții se degradează ușor.



PENTRU SATE

● Stropiți cărbunii de foc cu apă sărată și arderea se va face complet și cu mai puțin fum.

● Folosiți periodic pentru dezincrustarea funinginii de pe coș noul produs «Cosarul». În sobele încălzite cu petrol folosiți în același scop pastile «Lidef».

● Protejați mobila așezată în apropierea sobei prin foi de azbest.

● Izolați înainte de îngheț pompa de apă cu paie de ovăz, apoi îmbrăcați-o în plastic.

● Pentru protejarea igienică a fîntînilor nu depozitați în apropiere gunoaie și nu lăsați ca animalele să fie adăpate din găleata fîntînii.

● Cînd curățați coșurile sobelor păstrați funinginea și încorporați-o în pămîntul folosit la pregătirea răsadnițelor. Este un bun remediu împotriva dăunătorilor.

● Strîngeți în timpul iernii cenușa de lemne pe care în primăvară o veți folosi drept îngrășămînt în grădina de legume.

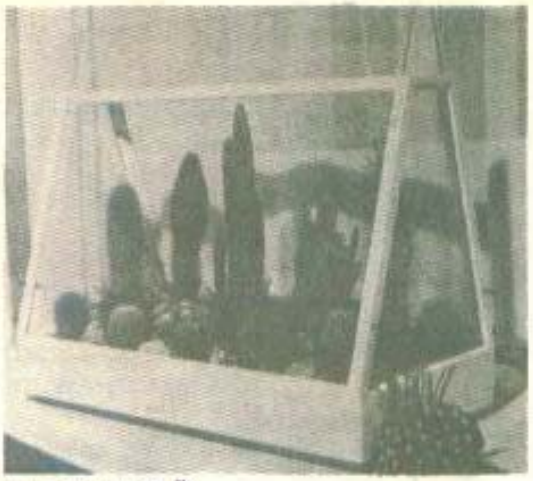
● În cotețe așterneți săptămînal un strat de frunze uscate de nuc sau stejar.

● În livezi strîngeți de cu toamnă grămezi de frunze uscate. Primăvara, dîndu-le foc, fumul va proteja pomii împotriva brumelor tîrzii.

● În timpul iernii nu udați florile din ghivece în fiecare zi. Folosiți în acest scop infuzie de ceai răcită sau apă în care au fost macerate coji de ouă.

UN PAT ÎNTR-O MASĂ

Masa — mască — este pătrată, cu laturile de 90 cm și înălțimea de 42 cm. În interior se fixează un pat metalic extensibil, care la deschidere va avea lungimea de circa 180 cm. Partea de jos a acestui ingenios «cub» este dintr-o singură bucată. Partea de deasupra este formată din două părți: una fixă, iar a doua este prinsă în balamale de prima; cînd se ridică, folosește drept noptieră.



MICROSERĂ

Pentru cactuși, dar nu numai pentru ei. Suportul are lungimea de 42 cm, lățimea de 22,5 cm și înălțimea de 33,5 cm. Pe laterale, geamurile sînt fixe, iar cele din față și spate manevrabile. Pentru deplasarea lor se fac orificii în care se introduc opritoarele. În interior se așază plantele într-un suport din tablă zincată sau material plastic, care să poată fi scos ușor.

COLȚUL CELUI MIC

Cînd nu dispunem de o cameră anume pentru copilul mic, colțul rezervat lui poate fi izolat instalînd între leagăn și patul părinților o etajeră. Alături se află masa-dulap necesară pentru toaleta micuțului.

CÎND BUCĂTĂRIA ESTE MICĂ

Se poate degaja spațiul fixînd dulapurile cu vase pe pereți. Vă oferim o sugestie practică și ușor de realizat.

Soluțiile jocurilor

● VĂ MAI AMINTIȚI?

● Simfonia a 6-a. ● După 16 secole. Erupția a avut loc în anul 79, iar săpăturile, provocate de o descoperire accidentală, au început în 1748. ● Numai 1/6. ● În aerul cald; la 20 la sută, viteza sunetului este de 343,5 m pe secundă și la 0 la sută de 331,4 m. ● 70 la sută, ca și globul terestru. ● Da, aproximativ 2 milioane, stabiliți în cea mai mare parte în Guatemala.

● PE NEGATIV

Desenul nr. 5.

● VECINE

6-A cu 6-D.

● PRIN LINII DREPTE

● FRESCA

Toate cele șase piese sînt necesare. Nu-i nici una în plus sau în minus.

● ÎN 30 DE SECUNDE

1) 10; 2) 102; 3) 9876.

● LE RECUNOAȘTEȚI?

Patima; Drum în penumbră.

1. Da. Prima sa expoziție personală, care a avut loc la Paris în 1895 (cînd pictorul Cézanne avea 56 de ani), a provocat vii proteste din partea vizitatorilor și a presei.
2. Da. Fiecare țară poate înscrie maximum trei sportivi la fiecare întrecere individuală și o echipă la probele pe echipe.
3. Nu. Pint-ul echivalează cu circa 0,57 litri. Galonul este măsura englezească care corespunde cu 4,5 litri.
4. Da. Arcușul violinei măsoară 75 cm, iar cel al contrabasului 65 cm.
5. Da. A compus o operă bufă («Le devin du village»).
6. Da. Un exemplu: specia Platanistide trăiește exclusiv în apele fluviilor din India și America meridională. Seamănă cu delfinul și poate ajunge la 3 m.
7. Da.
8. Nu. Mătasea a apărut în Europa în anul 552.
9. Nu. Vioara lui Paganini era un Guarneri.
10. Nu. Cea de baschet are o circumferință de 75—78 cm, față de 68—61 cm la fotbal. Și greutatea diferă: 600—650 g la baschet, 396—453 g la fotbal.
11. Da.
12. Da.

● DE UNDE E?

Complexul hotelier Neptun 2

● UNUL DIN CINCI

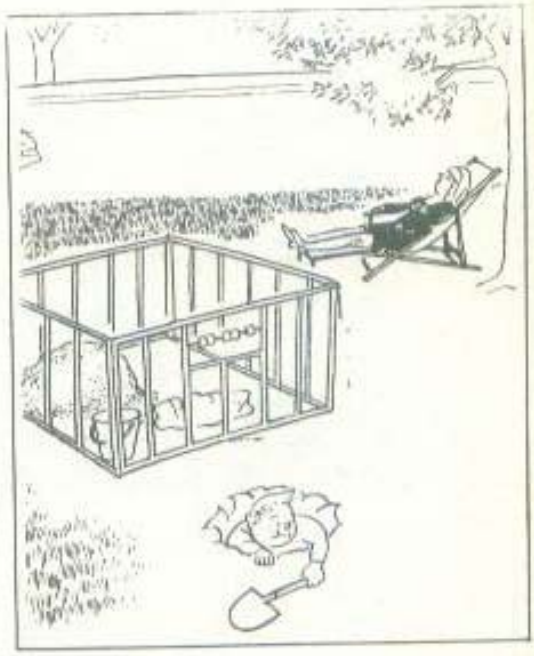
Desenul nr. 2.

● BORCANELE CU DULCEAȚĂ

Borcanul mare are 1,500 kg; cel mijlociu: 750 g, iar borcanul cel mic: 250 g. Într-adevăr, numărul borcanelor mici fiind același pe cele două polițe de sus, două borcane mari cîntăresc la fel cît patru mijlocii. Un borcan mare cîntărește deci dublul unui borcan mijlociu. Înlocuind pe raftul inferior borcanul mare cu două mijlocii, vom avea cinci borcane mijlocii, adică unul în plus decît pe polița din mijloc pentru trei borcane mici în minus. Borcanul mijlociu corespunde cu trei borcane mici. Avem, deci, 18 borcane mici pentru 4,5 kg, fiecare cîntărind 250 g. Borcanul mijlociu conține 250 g × 3 = 750 g, iar cel mare 750 g × 2 = 1,500 kg.

● LOGIC

Lipsește cifra 18. Numerele în casetele inferioare reprezintă împătritul numerelor din casetele superioare, dar cu **cifrele inversate.**



Coperta:
SPIREA TOMESCU
și
RADU STAVRESCU

Băiatu'

(fragment)

de ILEANA-SILVIA COMAN

În amiaza aceea de toamnă senină și neașteptat de caldă, un camion venea dinspre Timișoara. Șoferul a plecat la drum de cu noapte. La Lugoj, băuse într-o cofetărie un ceai cald cu un corn. La Sibiu socotise că nu mai e mult pînă la Brașov și va mînca acasă. Acum, însă, îi era tot mai aprig foame și scăderea kilometrilor și-a orelor de parcurs nu-l mai putea amăgi: golul din stomac devenea tot mai dureros. Se hotărî să tragă camionul pe prima străduță de la intrarea în Făgăraș. Mirosul salamului și gustul cepei egalau aroma supei și-a fripturii de-acasă. Înghițea cu poftă sănătoasă. Abia cînd termină își dădu seama ce bune ar fi fost niște roșii și-i păru rău că nu-și cumpărase. Îi era sete. Duse la gură gamela. Simți izul coclit și cald al apei înainte de a-și umezi buzele și scuipă scîrbit. Roti ochii în jur. Dincolo de gardul din stînga era curtea unui spital. În colțul unui pavilion văzu o țișnitoare și pe-alee un țînc de vreo 5 ani trăgînd de-o sfoară o cutie cu pietricele.

— Băiatule, băiatule!

Cel strigat întoarse capul, îl descoperi și țîșni spre el fugind nebunește. Se opri în fața lui și cu chipul iluminat strigă într-o suflare:

— Tăicuțule, ai venit! Ai venit să mă iei, tăicuțule!

— Ce-ndrugi tu acolo?

— Toți tăticii și toate mămicile au venit să-și ia copiii, au stat la gard și le-au adus biscuiți, haine, jucării. Tu, tăicuțule, de ce n-ai venit pînă acuma?

«E țicnit săracul, gîndi șoferul cu milă. Numai nebunii au cîte-o idee fixă și ți-o spun într-una. Oare și copiii pot fi?... Bietul de el!» Avea în buzunar un tub de bomboane cu mentă. Le folosea de cînd nu mai fuma. Le scoase și i le dădu. Copilul le primi cu o bucurie cucernică. Asistenta șefă tocmai conducea grupa mică spre țarcul de nisip. O zbughi spre ea.

— Mama Oara, mama Oara, tăicuțu' meu a venit! Tăicuțu' meu a venit! Mi-a adus bomboane! și-o trăgea din toate puterile spre gard. Străinul sta dincolo, pe trotuar, cu fața la ei și urmărea exaltarea de neînțeles a țîncului. Mama Oara a trebuit să se lase tîrîtă. După ea s-au pornit buluc, ca de obicei, și ceilalți copii.

— Ăsta e tăicuțul meu! a țipat fericit la culme băiatul, a venit tăicuțul meu să mă ia. M-a strigat Băiatule! Toate mămicile și toți tăticii au fost și și-au luat copiii. Acum a venit și tăicuțul meu. Mi-a adus bomboane. O să-mi aducă șapcă, și pantaloni, și palton, și ghete. Tăicuțul meu a venit! Tăicuțul meu a venit!

Nu putea să nu te miște bucuria lui fără margini și nu putea să nu te doară gîndul de-a dezamăgi făptura lui crudă, pură, neștiutoare. A înțeles întîi asistenta șefă și l-a rugat pe străin să intre, să-l ia în brațe, să stea cu el un timp. Explicînd copilului apropiata plecare a tăicuțului găsit, Oara a dezvăluit șoferului drama cu Băiatu'. Toți cei de-un leat cu el plecaseră. Căpșorul lui micuț și naiv socotise că primul oprit la gard e venit pentru el, cel rămas, pentru el, ultimul neluat. Cu cîtă înflăcărată răbdare sperase, dorise, așteptase!

— Pupă-l pe tăicuțu', l-a îndemnat asistenta. Acum dînsul se duce ca și ceilalți părinți să facă formele, o să mai vină și la urmă o să te ia de tot, l-a amăgit asistenta, ca să-l poată desprinde de lîngă bărbatul străin.

Băiatu' a încolăcit mîinile cu foc în jurul gîtului și l-a sărutat pe obrazul neras și obosit.

Pînă s-ajungă la mașină, pînă să pornească motorul, străinul a auzit într-una glasul radios al micuțului, cîntînd satisfăcut în ceața copiilor:

— Tăicuțul meu a venit! Tăicuțul meu mi-a adus bomboane! Tăicuțul meu a venit! Tăicuțul meu mă ia! Glasul acela nu l-a acoperit nici uruitul motorului, nici noaptea cu somnul ei adînc de om venit de la drum lung, nici șirul mărunțelor socoteli din prima, a doua și-a treia zi. Dimineața omul a vorbit femeii: «Avem un băiat student, o fată elevă, nu le va fi greu să mai crească unul».

Și-n duminica următoare Tăicuțul a venit cu Măicuța la gard. În noaptea aceea Băiatu' a dormit cu șapca primită-n dar de la fratele lui mai mare, șapcă ce-i stătuse așa de bine, cînd s-a dus pentru prima oară la grădiniță, încît Măicuța nu se-ndurase pînă-n ziua de azi nici s-o dea cuiva, nici s-o arunce.

Lucrare distinsă cu premiul II la Concursul «A fi femeie, soție și mamă în Republica Socialistă România» organizat în 1975 de C.C. al U.T.C., C.N.F., Consiliul Culturii și Educației Socialiste și Uniunea Scriitorilor.

VIOLETA ZAMFIRESCU

s-a întors luceafărul

S-a întors luceafărul
în apele mării.
Se scufundă luceafărul,
Inimile se mută în păsări zburînd,
Ca două aripi
Deodată,
Zburînd...
Pămîntul dens de căldură
Evaporă lacrimile
Fînului cosit de curînd.

Pe cine iubești?
Pe cine?

Rîd,
Ocolind întrebarea.

Mor de iubire valuri,
Sau rochii, cu mijlocul strîns de vînturi,
Alergînd după tine.

Nu pot fi vicleană ca marea.

scris pe roua ochilor

Se vede, se-aude mers legănat,
fîntîni rourele, — glas de bărbat.

Se-aude, se vede la bălți, peste meri,
primejdii mocnite în norii de ieri.

Se vede, se-aude, un fir trandafir,
șoptind o minune, nu mă mai mir.

Pădure-nvărată, în mîinile cui
duci leacul iubirii? Ți-e teamă să-mi spui.

La poarta răzlețului, legată de-o stea,
se vede, se-aude, inima mea.

Desen de DAN CIOCA

POEZII DE LA CITITORI

G. BARBU,
Găujani — Ilfov

sînt

Sînt sămînța
ce se visează lan...
Sînt ghinda
ce se vrea pădure...
Sînt naiul
ce ar vibra un cînt...
Sînt un grăunte-n lan —
și comunist eu sînt.

GEORGE BERA-ARĂDEANU

cîntec pentru ștergarul de in

În izvor argintat de lună mă spăl dimineața,
Apoi în ștergarul de in, de-acasă din sat,
Îmi ascund o clipă privirile, cît îmi șterg fața,
Să aflu pragul casei de țară și luminat,
Surîsul mamei...

Moale e pînza lui, cu trandafiri și crăițe,
Cum sînt fără număr în grădinile noastre,
Întotdeauna frumoși, vii, cum două luminițe,
Găsesc printre petale galbene și albastre,
Privirea mamei...

În ape limpezi mă spăl seara ori dimineața,
Înviorîndu-mă c-o potolită răcoare
Și în ștergarul de in fără grabă-mi șterg fața,
Să port printre oameni chip blînd, de sărbătoare,
Din chipul mamei...

SEVASTIȚA STAN: *«Poarta sărutului»*

CONSTANȚA BUZEA

în Vrancea

Patru pereți curați de var, fereastra într-un zid adînc,
Ceasornicul cu minutar, și blidul, după ce mănînc,
Un raft, și solnița de lemn cu sarea ca un plîns străbun,
Și ochii tăi de untdelemn venind acasă, să mă-mbun,

Acasă ca-ntr-o maică stînd în blîndul ei surîs nuntit,
În trupul ei curat și sfînt care ne-a împămîntenit,
Patru pereți, tavan de grinzi, mirosul lemnului amar,
Noi, unul altuia oglinzi, și timp în timp în minutar,

Copilărie, stai și-arunci rotunde pietre-n iaz, în rîu,
Patru pereți de var de-atunci, ca patru brazde peste grîu,
Avînd un duh amestecat cu flori de tei, cu flori de fîn,
Ștergarul lung era brumat, obrazul meu era stăpîn,

Întorși în vis, în sinea lui, în casa prinsă-n cețuri gri,
Bărbat cu suflet amărui și mumă dulce de copii,
Țineau ascuns sufletul greu, și zilele păreau mai mari,
Și noaptea învia mereu ca un pămînt pe care-l ari,

În Vrancea strînși doi cîte doi, părinții de părinți mai sunt
Semănători, păstori de oi, și cărăuși de dor mărunt,
Mai sunt în amintiri și azi ca florile într-un covor,
Izvor îmbelșugat de har și tîlcuri pentru călător,

Oricîte drumuri am bătut, oricît m-aș fi îndepărtat,
Răsare luna ca un scut deasupra unui singur sat
Pe care-l țin apropiat în vîna care-mi bate lin,
În sîngele umblînd sărat, în nervi hrăniți de prea senin,

Oricît în lume mă arunc iubind-o în necunoscut,
Eu am în Vrancea dor de prunc, și trup de lemn, și trup de lut,
Eu am în Vrancea niște porți care mă nasc și îmi vorbesc,
Întîmplător răpit de sorți — leagănul meu orășenesc.

zăpadă

Și doar în pomi zăpada rezistă ca un nimb,
Îți mai aduci aminte? Cînd ești copil curg streșini,
Trec păsări, duc în pliscuri stafiile cireșii,
Fructe cu gust de apă, răni ale altui timp.

Nevindecate răni în vis se zbat,
Ca praznice-n oglindă, tot în oglindă guști,
Vedenii necrezute, ca glonțul unei puști
Care-a ucis zăpada, și ea a sîngerat.

Cum să te fac să-ți pară rău de tine,
Să calci un drum de adevăr în sineți,
Să n-ai de dus aceste pleoape vineți
Privind fluid prin ochii încă tineri.

Ce să-ți aduci aminte? Ce e? Ce-a fost atunci?
Să-ți mai aduci aminte e-un mod scăzut în fire,
Iei fructele cu totul cu creanga lor subțire,
Le-așezi în vase goale ca-n niște cuiburi lungi.

Și mă gîndesc ce să-ți arăt cînd vii,
Fotografii cu multă lume gri,
O casă care s-ar înzăpezi.

IOANA KASSARGIAN:
«Tinerețe înfloritoare»

La mulți ani

și nu uitați abonamentul la revista

femeia

pe anul

1977!

IANUARIE

L		3	10	17	24	31
M		4	11	18	25	
M		5	12	19	26	
J		6	13	20	27	
V		7	14	21	28	
S	1	8	15	22	29	
D	2	9	16	23	30	

FEBRUARIE

L		7	14	21	28	
M	1	8	15	22		
M	2	9	16	23		
J	3	10	17	24		
V	4	11	18	25		
S	5	12	19	26		
D	6	13	20	27		

MARTIE

L		7	14	21	28	
M	1	8	15	22	29	
M	2	9	16	23	30	
J	3	10	17	24	31	
V	4	11	18	25		
S	5	12	19	26		
D	6	13	20	27		

APRILIE

L		4	11	18	25	
M		5	12	19	26	
M		6	13	20	27	
J		7	14	21	28	
V	1	8	15	22	29	
S	2	9	16	23	30	
D	3	10	17	24		

MAI

L		2	9	16	23	30
M		3	10	17	24	31
M		4	11	18	25	
J		5	12	19	26	
V		6	13	20	27	
S		7	14	21	28	
D	1	8	15	22	29	

IUNIE

L		6	13	20	27	
M		7	14	21	28	
M	1	8	15	22	29	
J	2	9	16	23	30	
V	3	10	17	24		
S	4	11	18	25		
D	5	12	19	26		

IULIE

L		4	11	18	25	
M		5	12	19	26	
M		6	13	20	27	
J		7	14	21	28	
V	1	8	15	22	29	
S	2	9	16	23	30	
D	3	10	17	24	31	

AUGUST

L	1	8	15	22	29	
M	2	9	16	23	30	
M	3	10	17	24	31	
J	4	11	18	25		
V	5	12	19	26		
S	6	13	20	27		
D	7	14	21	28		

SEPTEMBRIE

L		5	12	19	26	
M		6	13	20	27	
M		7	14	21	28	
J	1	8	15	22	29	
V	2	9	16	23	30	
S	3	10	17	24		
D	4	11	18	25		

OCTOMBRIE

L		3	10	17	24	31
M		4	11	18	25	
M		5	12	19	26	
J		6	13	20	27	
V		7	14	21	28	
S	1	8	15	22	29	
D	2	9	16	23	30	

NOIEMBRIE

L		7	14	21	28	
M	1	8	15	22	29	
M	2	9	16	23	30	
J	3	10	17	24		
V	4	11	18	25		
S	5	12	19	26		
D	6	13	20	27		

DECEMBRIE

L		5	12	19	26	
M		6	13	20	27	
M		7	14	21	28	
J	1	8	15	22	29	
V	2	9	16	23	30	
S	3	10	17	24	31	
D	4	11	18	25		

ALMANAHUL FEMEIA 1977

editat de redacția revistei „Femeia"

Tiparul executat la Combinatul poligrafic „Casa Scînteii"

C.E.C. VĂ OFERĂ, DUMNEAVOASTRĂ ALEGEȚI

LIBRETUL DE ECONOMII CU DOBÎNDĂ	Titularii primesc o dobîndă de 3,5% pe an pentru depunerile «la vedere» și de 5% pe an pentru depunerile «pe termen» (de cel puțin un an).
LIBRETUL DE ECONOMII CU DOBÎNDĂ ȘI CÎȘTIGURI	Pentru depunerile pe acest libret se acordă o dobîndă de 3% pe an și în plus cîștiguri în bani în valori de pînă la 50 000 de lei, prin trageri la sorți trimestriale.
LIBRETUL DE ECONOMII PENTRU CUMPĂRAREA DE LOCUINȚE PROPRIETATE PERSONALĂ	Pentru sumele depuse și folosite la cumpărarea de locuințe proprietate personală din fondul locativ de stat se acordă o dobîndă de 5% pe an. Dacă sumele depuse sînt folosite pentru altă destinație se acordă o dobîndă de 1% pe an.
LIBRETUL DE ECONOMII CU DOBÎNDĂ ȘI CÎȘTIGURI ÎN AUTOTURISME	Titularilor li se acordă o dobîndă de 4% pe an, din care 2% sub formă de cîștiguri în autoturisme prin trageri la sorți trimestriale.
LIBRETUL DE ECONOMII PENTRU TURISM	Pentru depunerile pe acest libret se acordă o dobîndă anuală de 3,5%, din care 1,5% sub formă de cîștiguri în excursii în străinătate organizate de O.N.T. și cîștiguri pentru efectuarea de excursii individuale în străinătate.
LIBRETUL DE ECONOMII PENTRU CONSTRUIREA DE LOCUINȚE	Titularilor li se acordă cîștiguri în bani din dobînda anuală de 3,5% calculată la depunerile pe acest fel de libret.
LIBRETUL DE ECONOMII CU CÎȘTIGURI ÎN MATERIALE DE CONSTRUCȚIE	Pentru depunerile pe acest libret se acordă prin trageri la sorți trimestriale cîștiguri în bani cu care titularii au dreptul să cumpere cu prioritate materiale de construcție: ciment, tablă, var, carton asfaltat etc.
LIBRETUL DE ECONOMII CU CÎȘTIGURI	Dobînda de 3,5% pe an se acordă titularilor sub formă de cîștiguri în bani.
OBLIGAȚIUNI C.E.C. CU CÎȘTIGURI	Posesorilor acestui instrument de economisire li se acordă prin trageri la sorți lunare numeroase cîștiguri în bani, între 50 000 de lei și 800 de lei.
CONTUL PERSONAL	Titularul contului personal poate da dispoziție ca unitatea C.E.C. să efectueze din contul său plăți periodice pentru diferite prestații, pentru impozite și taxe, plăți ocazionale. În plus, titularul beneficiază și de o dobîndă anuală de 2%.
CECURILE DE ECONOMII ȘCOLARE	Cecurile de economii școlare se prezintă sub forma unor cartonașe grupate în seturi de cîte 10 cecuri. Un cec are o valoare fixă de 1 leu.
FOILE CU TIMBRE DE ECONOMII	Foile cu timbre de economii se prezintă sub forma unor foi care au tipărite cîte un timbru de economii și 24 de casete care permit lipirea a încă 24 de timbre de economii a cîte 1 sau 2 lei.

O gamă
de produse
cosmetice
de cea
mai bună
calitate:
MARGARETA

*

opt
produse
MARGARETA

*

opt
prilejuri
de
mulțumire
pentru
dv.

MARGARETA

pentru îngrijirea și înfrumusețarea tenurilor tinere, seboreice • loțiune pentru ten acneic • cremă pentru ten acneic • emulsie demachiantă • baton emolient pentru buze • șampon pentru păr • fond de ten • fard pentru pleoape • fard pentru obraz

producătoare:
ÎNTREPRINDEREA
DE PRODUSE
COSMETICE
M I R A J –
BUCUREȘTI,
str. Răcari nr. 5
sectorul 4